ایک ایسی کتاب جس کی مدد سے آپ حالات کا رخ موڑ سکتے ہیں۔

قوتِ ارادی کا جادو

قوتِ ارادی کے ذریعے دنیا کے عظیم لوگوں نے
بڑے بڑے کارنامے سرانجام دیئے۔

جان کینیڈی

پروفیسر محمد رفیق چوہان

ایشیا بکس - راولپنڈی

ASIA BOOKS
Price Rs 40/0

یہ کتاب

آپ کو بتاتی ہے کہ آپ

کس طرح؟

—اپنی شخصیت کو مضبوط بنا سکتے ہیں —اپنے عزائم اور نصب العین کی تکمیل کر سکتے ہیں —خود اعتمادی حاصل کر سکتے ہیں —زندگی کو بامقصد بنا سکتے ہیں —معاشرے میں باعزت مقام حاصل کر سکتے ہیں۔

یہ کتاب آپ کو اس راز سے آگاہ کرتی ہے کہ آپ کس طرح اپنی قوّت ارادی کے ذریعے اپنی ذات کو مرتبۂ کمال تک پہنچا سکتے ہیں۔

Published By

ASIA BOOKS

P.O.Box, 554. 148-3, Sehgal street
Murree Road, Rawalpindi, Cantt.
Post Code 46000

Mob: 0345-5300110
Ph: 051-5120611

Several Editions: 1985 onwards
This Edition: 2008

Printed at.
Marshal Printers, Rawalpindi

Our books are available at all leading booksellers. List given at the end of this book. If not available write to us directly.

جن بک سیلرز سے آپ کو ہماری کتابیں مل سکتی ہیں
ان کی فہرست کتاب کے آخری صفحے پر دیکھیں

ایک ایسی کتاب جس کی مدد سے آپ حالات کا رخ موڑ
سکتے ہیں۔

جان کینیڈی ایم اے۔ بی ڈی۔ پی ایچ ڈی
محمد رفیق چوہان ایم اے

ایشیا بکس پوسٹ باکس نمبر ۵۵۴ راولپنڈی

پیش لفظ

ہم اکثر و بیشتر لوگوں کو یہ کہتے سنتے ہیں کہ فلاں شخص نے محض "قوتِ ارادی" کے ذریعے فلاں معاملہ میں کامیابی حاصل کر لی ہے۔ اس کا مطلب عام طور پر یہی ہوتا ہے کہ اگرچہ ظاہری حالات ناموافق تھے تاہم وہ اتنی مضبوط شخصیت کا مالک تھا کہ مسلسل محنت کرتا رہا اور بالآخر اس نے اپنے مقصد میں کامیابی حاصل کر لی۔

ایسے اشخاص کو ہم نہ صرف تعریف و تحسین کی نگاہ سے دیکھتے ہیں بلکہ اکثر اوقات یہ خیال بھی کرتے ہیں کہ شاید ان لوگوں کو قدرت نے کچھ ایسی غیر معمولی قوتیں عطا کی ہوئی ہیں جو بہت کم لوگوں کو حاصل ہوتی ہیں اور یہ کہ اس قسم کی صلاحیتیں اور قوتیں ہم میں کبھی پیدا نہیں ہو سکتیں۔

لیکن یہ خیال درست نہیں ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ہم سب لوگوں میں قوت ارادی چھپی ہوتی ہے۔ اصل مسئلہ صرف یہ ہے کہ اس قوت کو ترقی کیسے دی جائے؟ اس سلسلے میں ہمیں اُن عظیم شخصیتوں کی زندگی سے بڑی مدد اور راہنمائی حاصل ہو سکتی ہے جو اپنی کامیابیوں کے لئے مشہور ہیں۔ ان کی سوانح حیات کے مطالعہ سے ہمیں یہ پتہ چلے گا کہ ان عظیم شخصیتوں کے

کارناموں کے پیچھے کون سے محرکات تھے اور کس طرح ہم بھی اپنی ان قوتوں
اور صلاحیتوں کو بہتر بنا سکتے ہیں اور ترقی دے سکتے ہیں جو قدرت نے ہمیں
عطا کی ہیں۔

قوتِ ارادی کوئی ایسی چیز نہیں ہے جو قدرت صرف کسی کسی شخص کو
پیدائش کے وقت عطا کرتی ہے بلکہ یہ تو ایک ایسی قوت ہے جسے خود ترقی دی
جاتی ہے اور اسے ترقی دینے کا طریقہ یہ ہے کہ انسان بلند مقاصد کے حصول
کے لیے مسلسل جدوجہد کرے۔ اپنی قوتِ ارادی کو بہتر اور مضبوط بنانے کے
لئے ضروری ہے کہ آپ اس بارے میں واضح ہوں کہ آپ زندگی میں کیا حاصل
کرنا چاہتے ہیں اور پھر آپ اپنے مقاصد کے حصول کے لئے ایک محنتی کارکن کی
طرح جدوجہد میں مصروف ہو جائیں۔

یوں تو ہم سب زندگی کے بارے میں اعلیٰ اور ارفع مقاصد اور تصورات
رکھتے ہیں لیکن زیادہ تر لوگوں کے ذہنوں میں یہ تصورات اور مقاصد واضح نہیں
ہوتے۔ کامیابی کی پہلی شرط یہ ہے کہ اپنے ان تصورات اور مقاصد کا واضح
شعور حاصل کیا جائے اور یہ دیکھا جائے کہ ان میں سے کون سے مقاصد اور تصورات
ہمارے تخیل کو سب سے زیادہ متاثر کرتے ہیں۔ یہ کچھ کر لینے کے بعد ہمیں اپنی
راہِ عمل کا تعین کر لینا چاہیئے تاکہ ہماری تمام تر توانائیاں اور صلاحیتیں ایک
خاص سمت میں مرکوز ہو سکیں۔

تاہم یہ بات بھی اپنی جگہ پر بہت اہم ہے کہ ہمارے مقاصد کس نوعیت
کے ہیں؟ پست، محدود اور خود غرضی پر مبنی مقاصد سے ایک اچھی سیرت و

شخصیت کی تعمیر نہیں ہو سکتی۔ یاد رکھیئے کہ مقاصد جتنے زیادہ عظیم اور قابلِ قدر
ہوں گے، وہ اتنی ہی زیادہ عظیم صلاحیتوں کو جنم دیں گے اور اتنا ہی زیادہ
ہم میں اپنی صلاحیتوں پر اعتماد کا جذبہ پیدا کریں گے۔

دوسرے الفاظ میں واضح، متعین اور بلند مقاصد کے لئے جدوجہد کرنا
ہی ایک مضبوط شخصیت کی تعمیر کا پہلا اصول ہے۔

اس کتاب میں اس حقیقت کو بیان کیا گیا ہے کہ ہم سب میں اپنی قوتِ
ارادی کو بہتر بنانے کی صلاحیتیں پوشیدہ ہوتی ہیں۔ مصنف نے اس بارے میں
کافی مفید راہنمائی کی ہے کہ ہم بری عادتوں اور بے مقصدیت پر کیسے قابو پا سکتے
ہیں اور ان کی جگہ بامقصد پُرعزم اور مفید طرزِ حیات کو کس طرح اپنا سکتے ہیں۔

دیباچہ

یہ کتاب دو قسم کے افراد کی مدد کے لئے لکھی گئی ہے پہلی قسم ان لوگوں کی ہے جو کسی بھی معاملے میں کوئی کام کرنا بہت دشوار محسوس کرتے ہیں اور دوسری قسم ان لوگوں کی ہے جو اپنی عادت کے ہاتھوں مجبور ہو کر بہت سے ایسے کام کر جاتے ہیں جنہیں بُرا سمجھنے کے باوجود وہ ان سے پرہیز نہیں کر پاتے۔

مجھے یقین ہے کہ اس کتاب کے مطالعہ کے بعد قاری اپنے آپ کو بہتر طور پر سمجھ سکے گا۔ اپنے آپ کو سمجھ لینے کا مطلب یہ ہے کہ انسان نے آدھی جنگ جیت لی ہے۔ بقیہ آدھی جنگ زندگی میں با مقصد، معقول اور متوازن مقاصد اور نصب العین اختیار کرنا ہے۔

تاہم اپنے آپ پر مکمل اختیار کے حصول اور قابل قدر زندگی بسر کرنے کی جدوجہد کے دوران ضروری ہے کہ آپ صبر و تحمل سے کام لیں۔ اس کتاب کو کوئی جادو نہ سمجھئے کہ اسے پڑھتے ہی آپ منزل تک پہنچ جائیں گے بلکہ اسے اپنا مخلص اور ہمدرد راہنما سمجھئے جس کا کام راہ دکھانا ہے .... اس راہ پر گامزن ہونا آپ کا کام ہے۔

ہو سکتا ہے کہ اپنی منزلِ مقصود تک آپ کا سفر کافی طویل اور دشوار گذار

ہو۔ میں نے اس کتاب میں صرف بڑی بڑی مشکلات کا ذکر کیا ہے اور ان مشکلات پر قابو پانے کے لئے مشورے دیئے ہیں۔ اگر اس کتاب سے آپ کو صحیح راہ تلاش کرنے میں مدد ملے اور اس راہ پر گامزن ہونے کے لئے آپ کو جرأت و استقامت حاصل ہو جائے تو مجھے اس سے بہت خوشی ہوگی۔

جان کینیڈی

باب ۱

قوتِ ارادی کی بنیاد

قوتِ ارادی کے بارے میں بعض لوگوں کے خیالات بڑے عجیب وغریب ہوتے ہیں۔ مثلاً اگر وہ کسی ایسے شخص سے ملیں جس کی ناک ستواں ہو، ٹھوڑی طویل ہو اور جس کی آنکھوں میں چمک ہو تو ان لوگوں کا پہلا تاثر یہ ہوتا ہے کہ اس شخص کی قوتِ ارادی بہت مضبوط ہے۔ اُس کی ظاہری شکل وصورت سے مرعوب ہو کر وہ اسے اعلیٰ صلاحیتوں کا مالک ایک برتر شخص تسلیم کر لیتے ہیں۔

چونکہ ایسے شخص سے یہ ذہنی طور پر متاثر اور مرعوب ہو جاتے ہیں لہٰذا خود ہی اُس کے مقابلے میں پسپائی اختیار کر لیتے ہیں اور جتنا یہ لوگ پیچھے کو ہٹتے ہیں اتنا ہی وہ شخص خود بخود بغیر کسی مزاحمت کے آگے کو بڑھ آتا ہے۔

ہمیں اس بات کو تسلیم کر لینے میں کوئی حرج نہیں کہ متاثر کرنے والی جسمانی ساخت اور شکل وصورت سے بھی انسان کو اس لحاظ سے بڑی مدد ملتی ہے کہ عام لوگ اُس کی فرضی صلاحیتوں سے پہلی نظر میں ہی مرعوب ہو جاتے ہیں تاہم یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ ظاہری جسمانی ساخت اور شکل وصورت کا لازمًا یہ مطلب نہیں ہوتا کہ اُس میں واقعی ہر قسم کی صلاحیتیں اور خوبیاں موجود ہیں۔

ایک دفعہ میری ملاقات ایک ایسے شخص سے ہوئی جس کی ظاہری شکل وصورت

تو بڑی متاثر کن تھی لیکن جو ناکامیوں کا مرقع تھا۔ حالانکہ اپنی ظاہری شکل وصورت کے اعتبار سے اسے کسی بہت بڑے صنعتی ادارے کا مینجنگ ڈائریکٹر یا کابینہ کا کوئی وزیر ہونا چاہیئے تھا۔ اگرچہ وہ کسی زمانے میں اعلیٰ قسم کے ایک تجارتی ادارے کا مالک رہ چکا تھا لیکن اپنی شراب نوشی کی عادت کی وجہ سے وہ رفتہ رفتہ مکمل تباہ حالی کا شکار ہو گیا۔ پس اچھی شکل وصورت ہمیشہ ہی کامیابی کی دلیل نہیں ہوتی اور نہ ہی جسمانی مضبوطی کا قوتِ ارادی سے کوئی قریبی تعلق ہے۔

آپ کیا چاہتے ہیں؟

قوتِ ارادی جسمانی ساخت یا شکل وصورت کا معاملہ نہیں ہے۔ بلکہ یہ تو ایک اچھی اور مربوط شخصیت کا نتیجہ ہوتی ہے۔ قوت ارادی کا مالک شخص وہ ہوتا ہے جسے اچھی طرح سے معلوم ہو کہ وہ کیا چاہتا ہے۔ اس کا ایک واضح نصب العین ہوتا ہے جو اس کی توانائیوں کو مربوط کرتا ہے۔

طالب علم اپنی کتابوں کی طرف اس لئے توجہ دیتا ہے کہ امتحان پاس کرنا اُس کا مقصد ہوتا ہے۔ سخت سردی کے باوجود ایک شخص ڈیوٹی پر جانے کے لئے صبح سویرے ہی اپنے گھر سے اس لئے نکل آتا ہے کہ وہ روپیہ کمائے تاکہ اپنے گھریلو اخراجات پورے کرے۔ اس کے بچے اچھی تعلیم حاصل کر سکیں اور بڑھاپے میں وہ خود بھی آرام سے زندگی بسر کر سکے۔

ممکن ہے کہ یہ بات کچھ فضول سی محسوس ہو لیکن یہ ایک حقیقت ہے کہ کثرت سے شراب پینے والے کا بھی ایک مقصد ہوتا ہے اور وہ ہے نشہ حاصل کرنا اس

نشہ کے حصول کے لئے ہی وہ اپنی توانائیوں اور صلاحیتوں کو صرف کرتا ہے۔
اصل خامی اس کی قوت ارادی میں نہیں بلکہ اُس کے نصب العین میں ہے۔

اگر کسی ملک میں قانونی طور پر شراب خانے صرف رات کے دو بجے سے تین بجے تک کھلے رہیں تب بھی ایسے بہت سے لوگ ہوں گے جو اپنی قوت ارادی سے سخت سردی کی راتوں میں بھی شراب کے حصول کے لئے شراب خانے پہنچ جائیں گے۔ اب اگر یہی لوگ اِس بُری عادت سے نجات حاصل کرنے کو اپنا نصب العین بنالیں اور اپنی اِسی قوتِ ارادی کو اس نئے نصب العین کے حصول کی کوشش میں صرف کریں تو وہ شراب نوشی کے چنگل سے آزاد ہو سکتے ہیں۔

مشہور نفسیات دان میکڈوگل کا کہنا ہے "قوت ارادی، انسان کے عمل میں اُس کی سیرت و کردار کا اظہار ہے"۔ ہم سب میں کسی نہ کسی حد تک قوتِ ارادی موجود ہوتی ہے۔ اور اس کا اظہار اس وقت ہوتا ہے جب ہمیں کسی چیز کی بے پناہ خواہش ہوتی ہے اس خواہش کے نتیجہ میں ہی ہم جدوجہد کرتے ہیں۔

جب ہم قوتِ ارادی کی کمی کا شکار ہوتے ہیں تو در اصل اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ کسی با مقصد اور مسلسل جدو جہد کو جاری رکھنے کے لئے ہمارے پاس کوئی تحریک دینے والا جذبہ نہیں ہوتا۔ بالفاظ دیگر ہم ایک واضح نصب العین کے فقدان کا شکار ہوتے ہیں۔

غیر مربوط قوت ارادی

جو شخص اپنی نالائقی سے معاملات کو الجھا کر رکھ دیتا ہو، اس کی ناکامی پر

تبصرہ کرتے ہوئے بعض اوقات لوگ کچھ اِس قسم کی بات کرتے ہیں کہ "اس کے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ اُس میں قوت ارادی نہیں ہے"۔ یہ غلط اور بے معنی سا فقرہ ہے اِس لئے کہ اگر اُس میں ذرا بھی قوتِ ارادی نہ ہوتی تو وہ صبح کو اپنے بستر سے اٹھنے ہی کے قابل نہ ہوتا۔

اِس شخص کا اصل مسئلہ یہ ہے کہ اُس کی قوت ارادی نئی ترتیب چاہتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ کسی بات سے اس کی اتنی حوصلہ شکنی ہوتی ہو کہ اس نے خود کو حالات کے دھارے کے رحم وکرم پر چھوڑ دیا ہو یا پھر ممکن ہے کہ اس نے کبھی یہ سوچا ہی نہ ہو کہ اس کی زندگی کا کوئی مقصد بھی ہے جس کے لئے اسے جدوجہد کرنی ہے۔ لہٰذا اس شخص میں کام کرنے کے لئے جذبہ کا جو فقدان ہے تو اس کی وجہ یہ ہے کہ یا تو اس کی زندگی کا کوئی مقصد ہی نہیں ہے یا پھر اس نے کسی نامعلوم وجہ سے خود کو یہ یقین دلا رکھا ہے کہ اس کا مقصد حاصل ہونا ممکن ہی نہیں۔

اگر کسی شخص کو اپنی ذات میں نیا اعتماد پیدا ہو جائے اور وہ اپنی زندگی کا کوئی مقصد طے کرلے تو وہ اپنی قوتِ ارادی کو پالے گا۔ جب اسے کسی شے کی شدت سے ضرورت محسوس ہو گی تو وہ خوب کوشش کرے گا۔ قوتِ ارادی نام ہے اُن عملی رویّوں کا جو کسی متعین مقصد یا مقاصد کے حصول کے لئے منظم و مربوط ہوں۔

اس بات کو ذہن میں رکھنے کے ساتھ ساتھ ہمیں یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ شخصیت ایک ایسی چیز ہے جو تقسیم نہیں ہو سکتی۔ انسان کی پوری ذات اس کے تمام اعمال میں کارفرما ہوتی ہے۔ عمل کرنے یا نہ کرنے کی قوت کا دارومدار اِس بات

پر ہوتا ہے کہ شخصیت کی تعمیر و تنظیم کس طرح سے کی گئی ہے۔ کس قسم کی تسکین اور کامیابی کو یہ قابلِ قدر سمجھتی ہے اور کس قسم کی عادتیں ماضی کے رویے کی وجہ سے اس میں پختہ ہو گئی ہیں۔

متبادل نصب العین

اپنے اعمال و افعال کے طور طریقے تبدیل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ ہم اپنی زندگی کی تنظیمِ نو کسی نئے نصب العین کی روشنی میں کریں، پرانی لذتوں کی بجائے نئی لذتوں کو پیشِ نظر رکھیں۔ اور مستقل مشق اور تکرار سے نئی عادتوں کی تشکیل کریں

نئی سرگرمیاں اختیار کرنے کا انحصار ہم میں کسی صلاحیت کے ہونے یا نہ ہونے پر نہیں ہوتا بلکہ اس کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ کیا ہم کسی نئے مقصد کو واضح طور پر اپنا چکے ہیں یا نہیں اور یہ کہ کیا ہم واقعی دل سے اس کے حصول کے خواہش مند ہیں۔

اگر کوئی شخص معقول مقصد سے خود کو وابستہ کرلے تو سمجھ لیجئے کہ وہ اپنی قوت ارادی کو مضبوط بنانے کی راہ پر گامزن ہو چکا ہے۔ جان اے ہٹن (JOHN A-HUTTON) نے ایک بڑی اچھی کہانی بیان کی ہے جو اس نکتہ کو واضح کرتی ہے۔

کوٹ برج نامی قصبہ میں ایک نوجوان شراب کے نشہ میں دھت بڑی سڑک پر چلا جارہا تھا کہ راستے میں اس کا سامنا ایک ایسی نوجوان خاتون سے ہو گیا جسے وہ چھپکے چھپکے پسند کرتا تھا۔ اس نے خاتون سے بات کرنی چاہی لیکن اس کے کھڑے کھڑے لیے۔ غیر متوازن چال اور نشہ کی حالت دیکھ کر وہ خاتون گھبرا کر

بھاگ گئی۔ اس نوجوان نے اس بات کا اتنا اثر لیا کہ وہیں یہ طے کر لیا کہ آئندہ وہ خاتون اس سے کبھی دور نہ بھاگے گی .... اس عزم کے مطابق عمل کرنے کا نتیجہ یہ ہوا کہ وہ دونوں ایک سال کے اندر اندر رشتہ ازدواج میں منسلک ہو گئے۔

اس نوجوان نے اپنے پرانے مقصد کی جگہ، جو یہ تھا کہ شراب نوشی سے لطف اٹھایا جائے، یہ نیا مقصد اپنا لیا کہ خود کو اس دوشیزہ کا مستحق ثابت کرے۔ یہ قوتِ ارادی کا سوال نہ تھا بلکہ ایک نئے مقصد کو تلاش کرنے کا سوال تھا۔ جس نے اس کی توانائیوں کو ایک نئی سمت پر مرکوز کر دیا۔

لہٰذا اپنے آپ پر قابو پانے کے لئے پہلا قدم یہ ہے

ایک موزوں اور مناسب نصب العین اپنایا جائے۔ ہمیں اپنا نصب العین تلاش کرنا چاہیئے۔

یاد رکھنے کی باتیں

۱۔ قوتِ ارادی رکھنے والا شخص وہ ہوتا ہے جسے یہ معلوم ہو کہ وہ کیا چاہتا ہے؟

۲۔ اپنی راہِ عمل کو تبدیل کرنے کا مطلب یہ ہے کہ نئے مقاصد کی روشنی میں اپنی سرگرمیوں کی تنظیمِ نو کی جائے۔

۳۔ ہمیں اپنا نصب العین خود طے کرنا چاہیئے۔

باب ۲

اپنا نصب العین طے کرنا

ہر شخص کو اپنے نصب العین کا تعین خود کرنا چاہیئے۔ کچھ لوگوں کے لئے یہ نصب العین ایک خاص قسم کی شخصیت کی تعمیر ہو سکتا ہے۔ کچھ کے لئے یہ صرف امتحان پاس کرنا، دفتر میں ترقی حاصل کرنا یا کھلے علاقے میں مکان حاصل کرنا کوئی خاص شہرت حاصل کرنا یا ہر روز صبح سات بجے بیدار ہونا ہو سکتا ہے نصب العین وہ ہوتا ہے جس کی تکمیل سے ہمیں خوشی ملے۔

کوئی نصب العین ایسا نہیں ہے جسے عالمگیر طور پر سب لوگ یکساں اپناتے ہوں۔ ہر شخص اپنا نصب العین خود وضع کرتا ہے۔ کچھ نصب العین تعمیر شخصیت کے نکتہ نگاہ سے بہت کم رتبہ، کمزور اور غیر موثر ہوتے ہیں جب کہ کچھ نہایت مناسب اعلیٰ اور موثر ہوتے ہیں مثلاً ایک فن کار کا یہ نصب العین کہ وہ اپنے فن پارہ میں حسن کا اظہار اور عکاسی کرے ایک موثر اور مناسب نصب العین ہے کیونکہ انسان کو پیدا ہی اس لئے کیا گیا ہے کہ وہ حسن کی تخلیق کرے اور حسن سے متاثر ہو۔

ہمارے نصب العین جتنے زیادہ اخلاقی، جمالیاتی یا عقلی نوعیت کے ہوں گے، اسی قدر زیادہ وہ موثر اور مناسب نصب العین ہوں گے۔ اچھے نصب العین کو کسی نہ کسی شکل میں نیکی، حسن اور سچائی سے متعلق ہونا چاہیئے۔

سوانح حیات کا مطالعہ کیجئے

کسی مناسب اور موزوں نصب العین کو تلاش کرنے کی بہترین جگہ سوانح حیات کا میدان ہے۔ ان سوانح حیات کے مطالعہ سے آپ کو یہ معلوم ہوگا کہ دوسرے لوگوں نے کس طرح زندگی بسر کی ہے اور انسانی فطرت کے لئے کیا کچھ کرنا ممکن ہے؟ اس کے بعد خود اپنی صلاحیتوں کا عقلی جائزہ لیجئے۔ اپنا معیار بہت پست نہ رکھیں جس عظیم شخصیت کو آپ پسند کرتے ہیں، خود بھی ویسا ہی بننے کی کوشش کریں۔

ہماری ذات میں بے شمار امکانات چھپے ہوتے ہیں۔ اور عظیم شخصیتوں کی سوانح حیات کے مطالعہ کا ایک فائدہ یہ ہوتا ہے کہ وہ ان امکانات کو عملی جامہ پہنانے کے لئے ہمارے اندر ایک لگن اور تڑپ پیدا کرتے ہیں لیکن جب تک ہم خود اپنے لئے کوئی نصب العین متعین نہیں کر لیتے اور دل سے اس کے لئے کوشاں نہیں ہوتے یا خود کو اس کے قابل نہیں بناتے، اُس وقت تک اس کا کوئی اثر ہماری زندگی پر نہیں پڑتا۔ دوسرے لوگ صرف یہ کر سکتے ہیں کہ ہمارے لئے کوئی نصب العین تجویز کر دیں اور یہ بتائیں کہ اِس نصب العین کی وجہ سے کون کون سی مسرتوں کا حصول ممکن ہے اور یہ کس طرح شخصیت کی تکمیل کرتا ہے لیکن جب تک ہم اِسے شعوری طور پر نہیں اپنا لیتے، اِس کا ہم پر کوئی اثر نہیں ہوگا۔

تعمیر شخصیت کا تعلق محض قوت ارادی سے نہیں بلکہ اس بات سے ہوتا ہے کہ ہم جس نصب العین کو اپناتے ہیں، وہ کس نوعیت کا ہے پس قوت ارادی

کے لئے ہماری تلاش دراصل ایک ایسے نصب العین کی تلاش ہے جو خیال آفریں اور عمل انگیز ہو۔

جو غریب لڑکا یہ جانتا ہو کہ کامیابی کے لئے اس کی واحد امید کسی امتحان کو پاس کر لینے میں مضمر ہے وہ آرام و تفریحات کو بُرا جانتا ہے اور مستقل طور پر یکسوئی سے مطالعہ کرتا رہتا ہے اور اس طرح اپنے نصب العین سے ہم آہنگ قوتِ ارادی کا مظاہرہ کرتا ہے اُس کے اعمال کا تعین اُس کے نصب العین کی قوتِ محرکہ کرتی ہے۔

اگر تمباکو نوش پر یہ دُھن سوار ہو جائے کہ اُس نے اپنی جسمانی صحت کو بہتر بنانا ہے یا اپنی رقم کی بچت کرنی ہے یا کوئی اور دوسرا نصب العین حاصل کرنا ہے تو وہ اس کے لئے تمباکو نوشی کی لذت کو قربان کر سکتا ہے۔

پس قوت ارادی کا حصول اس امر کا متقاضی ہے کہ آپ ایک اور موثر نصب العین کو اپنائیں جو ایک بامقصد زندگی گذارنے کے عمل میں آپ کی ذات کے مختلف اجزا کو باہم مربوط رکھے گا۔

اپنا مقصد متعین کیجئے

زندگی کی مثال بڑی حد تک فٹ بال کے کھیل سے دی جا سکتی ہے کھلاڑی کو سب سے پہلے یہ معلوم ہونا چاہیئے کہ گول کس طرف ہے؟ یہ معلوم کرنے کے بعد وہ اپنی تمام توانائیوں کو گیند کو گول میں لے جانے کے لئے استعمال کر سکتا ہے۔ لیکن اگر اسے یہی معلوم نہ ہو کہ اسے گیند کو کس طرف لے جانا ہے تو پھر ظاہر ہے کہ

ہم ایک بے مقصد سافٹ بال کا کھیل ہی دیکھ سکیں گے۔

نصب العین ہماری توانائی کو سمت عطا کرتا ہے۔ کوئی نصب العین جتنا زیادہ قابل قدر ہو، اس کے حصول کے لئے اتنی زیادہ توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک ایسا نصب العین جو دلچسپ بھی ہو اور پُرلطف بھی، جو ہمارے احترام ذات کے جذبہ کی بھی تسکین کرے اور جو دوسروں کے لئے بھی مفید ہو، سب سے زیادہ توانائی پیدا کرتا ہے۔

اس قسم کے نصب العین جیسے کہ اپنے کام میں مہارت حاصل کرنا یا کسی دوسرے شخص کی اچھی صفات اپنے اندر پیدا کرنا یا کسی نظریہ اور مشن کی خدمت کرنا وغیرہ اچھے اور موثر نصب العین ہیں۔ مذہب ہماری زندگی میں یکجائی اور وحدت و استحکام پیدا کرتا ہے لیکن شرط یہ ہے کہ ہمارے ذہن میں یہ بات واضح ہو کہ جس خدا کی ہم پرستش کرتے ہیں، اس کی صفات کیا ہیں؟ یاد رکھئے کہ محبت کا ہماری زندگی پر بڑا گہرا اثر پڑتا ہے۔ ہم جس سے حقیقی محبت کرتے ہیں۔ اسی کی طرح خود بھی بن جاتے ہیں۔

محدود اور پست مقاصد

بعض نصب العین جیسے کہ مثلاً امیر ہو جانے کا نصب العین یا کسی اہم شخصیت کے طور پر تسلیم کیا جانا یا یہ کہ خوش طبع فرد کے طور پر جانا جائے۔ خاصے محدود اور پست مقاصد ہیں۔ یہ ایسے نصب العین ہیں جو زیادہ موثر نصب العینوں کے لئے ہمارے ادراک کو کُند کر دیتے ہیں۔

نصب العین کے طور پر یہ مادی اور دنیاوی چیزیں بالآخر غیر تسلی بخش ہوتی ہیں۔ کیونکہ یہ ہماری ذات کے کسی واحد جبلی تقاضے کی تسکین کرتی ہیں۔ مثلاً جبلتِ حصول یا جبلتِ خود نمائی کی۔ لیکن ہماری باقی شخصیت بے چین، مضطرب اور غیر آسودہ ہی رہتی ہے۔

قوتِ ارادی کو مہمیز دینے والے عوامل کی حیثیت میں ان دنیاوی چیزوں کا دائرہ عمل بہت ہی محدود رہتا ہے یہ ہو سکتا ہے کہ کوئی شخص اپنے لئے کوئی اعزاز حاصل کرنے کے عزم میں بڑا مستقل مزاج ہو اور اس کی یہ مستقل مزاجی اس کے کردار میں کچھ ہم آہنگی بھی پیدا کر دے تاہم اپنے نصب العین کے دائرہ سے باہر وہ شخص متذبذب اور کمزور ہو سکتا ہے۔

بیری اپنے ایک ون ایکٹ پلے" وصیت نامہ" میں ایک شہری تاجر کے عروج و زوال کی داستان بیان کرتا ہے۔ پہلے منظر میں اسے ایک دفتر کا کلرک دکھایا جاتا ہے۔ وہ ۱۷۰ ڈالر سالانہ کی تنخواہ پر کام کر رہا ہے۔ اس کی زندگی کے تمام معاملات خوش اسلوبی سے چل رہے ہیں۔ وہ ایک وکیل کے دفتر میں اپنا وصیت نامہ لکھوانے کے لئے آتا ہے۔ وصیت کی رُو سے اس کا جو تھوڑا بہت سرمایہ ہے وہ اس کی موت کے بعد اس کی بیوی کو مل جاتا ہے ماسوائے تھوڑی سی اس رقم کے جو خود اس کی بیوی کے اصرار پر کچھ دوسرے لوگوں میں تقسیم ہو جاتی ہے۔

دوسرے منظر میں دکھایا گیا ہے کہ کئی برسوں کے بعد وہ اپنی وصیت پر نظر ثانی کرنے کے لئے اسی وکیل کے دفتر میں آتا ہے۔ اب اُس کا پس انداز کیا ہوا سرمایہ تقریباً ستر ہزار پاؤنڈ ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ اُس نے اِس دوران

عزم صمیم اور قوتِ ارادی سے اپنی زندگی بسر کی ہے کیونکہ ستر ہزار پونڈ جتنی بڑی رقم کہیں راہ چلتے نہیں مل جایا کرتی۔

آخری منظر میں دکھایا گیا ہے کہ اس کی بیوی فوت ہو چکی ہے۔ اُسے "سر" کا خطاب بھی مل چکا ہے اور اب اس کا نام سر فلپ راس ہے۔ اس کے پاس اب اتنا سرمایہ اکٹھا ہو چکا ہے کہ اُسے یہی سمجھ نہیں آتی کہ اس سرمایہ کا کیا کرے وصیت کے بارے میں وکیل سے ہونے والی گفتگو سے پتہ چلتا ہے کہ اس کا اصل مسئلہ یہی ہے کہ اس نے دولت تو اکٹھی کر لی لیکن اُسے اس بات کا کوئی علم نہیں کہ اسے کیسے صرف کیا جائے۔

ایک نہایت محدود مقصد کو اپنانا ایک غیر دانش مند شخصیت کی نشانی ہے ایسے شخص کی قوت ارادی ہو سکتا ہے کہ مضبوط ہو لیکن اس کے ذہن کے دریچے زندگی کے نفیس تر امکانات کے لئے بند ہو سکتے ہیں۔

بصیرت کی وُسعت

انسان کی شخصیت پر اس بات کا گہرا اثر پڑتا ہے کہ وہ اپنی زندگی میں کس بات کو زیادہ اہمیت دیتا ہے۔ ہماری بصیرت جتنی اعلیٰ اور بلند پایہ ہو گی، اتنی ہی زیادہ ہماری خوابیدہ صلاحیتیں بھی اعلیٰ ہوں گی، کسی شخص کو زندگی میں صرف لذت ہی اہم دکھائی دیتی ہے، کسی کو دولت، کسی کو عزت، کسی کو حُسن، کسی کو اخوت اور کسی کو قربِ خدا ہی اہم دکھائی دیتا ہے۔ ان میں سے ہر شخص اپنے اسی خیال کی مجسم تعبیر ہوتا ہے۔ مکمل انسان وہی بنتا ہے جو بصیرت کے اعلےٰ ترین

درجہ پر ہو۔

اگر ہم کسی ایسے مقصدِ حیات سے محروم ہیں جس کے لئے ہم اپنی توانائیوں
کو استعمال کر سکیں تو یاد رکھئے کہ یہ بے مقصدیت ہماری صلاحیتوں اور توانائیوں
کو مفلوج کر کے رکھ دے گی۔ ہم جتنی صلاحتیں اور توانائیاں فی الواقعہ استعمال
کرتے ہیں ان سے زیادہ صلاحتیں ہمیں فطرت کیوں عطا کرے؟ اگر ہم غیر اہم
بے حیثیت چھوٹی چھوٹی کامیابیوں اور فخر و غرور کی باتوں پر ہی توجہ دیتے رہیں
تو پھر فطرت ہم پر اپنے تحفے کیوں ضائع کرے؟ وہ بھی اپنے تحفے واپس لے لیتی ہے۔

ہمیں اعلیٰ ترین اور بلند ترین کی خواہش کرنی چاہیئے اور قابلِ قدر مقاصد کو
اپنانا چاہیئے۔ ایک بڑا مقصد ایک بڑے انسان کی تمام توانائیوں میں ربط پیدا
کرتا ہے اور جتنا زیادہ عمدہ کسی کا نصب العین ہوگا وہ اتنا ہی عمدہ شخص بنے گا۔
مضبوط شخصیتیں واضح بصیرت کا نتیجہ ہوتی ہیں۔

بجا طور پر یہ کہا جا سکتا ہے کہ نصب العین کے تعین میں اس بات کو بھی بڑا دخل
ہوتا ہے کہ وہ انسان خود کیا ہے؟ ایک بُرے ماحول میں پرورش پانے والے
لڑکے کا نصب العین ظاہر ہے کہ اُس لڑکے کے نصب العین سے کچھ مختلف ہی
ہوگا جس کی پرورش ایک اچھے گھر میں ہوئی ہے۔ ممکن ہے کہ پہلا لڑکا کسی
جرائم پیشہ گروہ کا سرغنہ بننا اپنا نصب العین بنا لے اور دوسرا لڑکا خدمتِ خلق
کے جذبہ کے تحت ایک ڈاکٹر بننا چاہے۔ آخر ہم اپنے نصب العین کو اپنے
ماحول ہی میں تو تلاش کرتے ہیں۔

یہ بات اگرچہ کافی حد تک درست ہے تاہم ہمیں یہ بھی یاد رکھنا چاہیئے

کہ ہمارے گھر اور ہماری گلی پر ہی ہمارا ماحول مشتمل نہیں ہوتا۔ ہماری اپنی ذہنی
دلچسپیاں بھی ہمارے کردار پر ماحول کا سا اثر ڈالتی ہیں۔ ہم جو کتابیں پڑھتے ہیں
جو فلمیں دیکھتے ہیں، اور جن لوگوں سے ملاقاتیں اور رابطے رکھتے ہیں، وہ بھی ہم
پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

ہماری دنیا ہمارے ڈاک کے پتے سے کہیں زیادہ وسیع ہوتی ہے اور اس
دنیا کے جس حصے میں ہمیں کشش محسوس ہوتی ہے وہی ہمارے نصب العین کا تعین
کرتا ہے۔ اور اس کشش کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ ہم خود کس قسم کے
افراد ہیں؟ اگر ہم خود غرض ہیں تو ہمیں خود غرضی پر مبنی نصب العین ہی اپنی طرف
متوجہ کرے گا۔ اگر ہمیں تحصیلِ علم میں لطف محسوس ہوتا ہے تو پھر ہم کسی عالمانہ نصب العین
میں کشش محسوس کریں گے۔ اگر ہم جرأت و ہمت کو پسند کرتے ہیں تو پھر کوئی دلیرانہ
قسم کا نصب العین ہمیں اپنی طرف کھینچے گا۔ اس اعتبار سے بُرے اور اچھے گھر
میں پرورش پانے والے لڑکوں میں کوئی زیادہ فرق نہیں۔ دونوں ہی ہیرو بننے
کے نصب العین کو اپنا سکتے ہیں۔ البتہ فرق یہ ہو سکتا ہے کہ پہلا لڑکا جرائم کی
دنیا کا ہیرو بننا پسند کرے اور دوسرا لڑکا پابندِ قانون معاشرہ کا ہیرو بننا اپنا
نصب العین ٹھہرا لے۔ پہلے کا نصب العین معاشرتی نکتہ نگاہ سے غیر پسندیدہ
نامناسب اور معاشرتی ہم آہنگی کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے جبکہ دوسرے کا
نصب العین معاشرے کے لئے مفید اور پسندیدہ ہوتا ہے۔

اب رہا یہ سوال کہ کیا ایسا ہونا چاہیئے یا نہیں؟ تو یہ معاشرتی اخلاقیات کا
مسئلہ ہے۔ فی الحال ہماری گفتگو سے یہ مسئلہ فوری اور براہ راست طور پر متعلق

نہیں ہے۔ ہم جس بات کی طرف توجہ دلانا چاہتے ہیں وہ بہرحال بالکل واضح ہے۔ یعنی یہ کہ ہم سب اپنے لئے ایسے نصب العین وضع کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں جو ہماری شخصیتوں کے رُخ کو متعین کرتے ہیں۔

اپنے نصب العین سے مخلصانہ وابستگی کو ہی ہم قوت ارادی کہتے ہیں۔ جو لڑکا کسی مجرم گروہ کا سرغنہ بنا، اُس کا انجام جیل خانہ ہو سکتا ہے اور اِس کے برعکس جس نے معاشرتی طور پر پسندیدہ نصب العین اپنایا، اُس کا انجام شہادت پر ہو سکتا ہے لیکن ایک بات دونوں میں مشترک ہے اور وہ یہ کہ دونوں قوتِ ارادی سے مالا مال ہیں۔

زندگی میں ہم آہنگی پیدا کیجئے

جہاں تک ہمارے مقصد کے اخلاقی پہلو کا تعلق ہے تو ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ ایک عقل مند شخص وہ ہوتا ہے جو اپنے مقاصد کی جانچ پڑتال اخلاقیات کی روشنی میں کرتا ہے۔

ہمیں صرف اپنی توانائیوں اور صلاحیتوں کے مابین ہی ہم آہنگی نہیں پیدا کرنی چاہیئے بلکہ دوسرے لوگوں کے ساتھ بھی ہم آہنگی پیدا کرنی چاہیئے۔ زندگی کا تقاضا یہی ہے کہ اگر ہم اپنی زندگی میں آزادی اور خوشی سے ہمکنار ہونا چاہتے ہیں تو ہمیں نہ صرف اپنی بہتری کے لئے کوشاں ہونا چاہیئے بلکہ دوسرے لوگوں کے ساتھ بھی حُسنِ سلوک اور خدمتِ خلق کے جذبے سے پیش آنا چاہیئے۔ اگر ہم دوسرے لوگوں کی پرواہ اور لحاظ کئے بغیر کلیتاً اپنے ذاتی اغراض و مقاصد کی تکمیل کی کوشش کریں گے تو اس سے ہمارا رابطہ اپنے اردگرد کی حقیقی دنیا سے منقطع ہو جائے گا ہم اپنے ہی خول

میں بند ہو کر رہ جائیں گے اور اس طرح کامیابی کی بجائے ناکامی، خوشی کی بجائے غم، مسرت کی بجائے دکھ اور سکون و اطمینان کی بجائے اضطراب و بے اطمینانی ہمارا مقدر بن جائیں گے۔

یاد رکھنے کی باتیں

۱۔ ایک مناسب اور موزوں نصب العین کی تلاش کے لئے بہترین جگہ سوانح حیات کا میدان ہے۔

۲۔ ہم پر اثر انداز ہونے والا نصب العین خود ہمارا اپنا اختیار کردہ نصب العین ہونا چاہیئے نہ کہ وہ جسے دوسرے لوگ ہمارے لئے بہتر سمجھیں۔

۳۔ جتنا عمدہ نصب العین ہوگا، اتنا ہی عمدہ انسان ہوگا۔

باب۳

اپنی ذات پر اعتماد

قوتِ ارادی کا ایک اور اہم عنصر عزتِ نفس ہے اپنی کتاب "مدوجذر" میں آر۔ ایل۔ سٹیونسن نے بحرالکاہل کے کسی جزیرے پر اپنی زندگی کے آخری دن گذارنے والے ایک ناکارہ شخص کی داستانِ زوال بیان کی ہے۔ وہ اس شخص کی زندگی کے دو پہلوؤں کو واضح کرتا ہے۔ ایک تو یہ کہ وہ کسی ایسے نصب العین سے محروم تھا جو اُسے جدوجہد پہ مجبور کرتا اور دوسرے یہ کہ رفتہ رفتہ اُس کی عزتِ نفس ختم ہوگئی تھی اگر اس کہانی کا ہم اپنی طرف سے کوئی عنوان تجویز کریں تو وہ ہو گا۔ "ناکامی کا ارتقاء" اس کہانی کا اطلاق ہم کسی بھی محروم اور ناکارہ شخص کی زندگی پر کرسکتے ہیں۔ لہٰذا بہتر ہوگا کہ ہم اِس کہانی کا جائزہ لیں۔

کہانی کچھ یوں ہے کہ رابرٹ ہیرک ایک ذہین اور محنتی شخص کا بیٹا تھا جو لندن کی ایک اہم فرم کا حصہ دار تھا۔ باپ کو لڑکے سے بڑی امیدیں تھیں چنانچہ رابرٹ کو ہر طرح کی سہولتیں مہیا تھیں۔ اسے ایک مشہور اور اچھے سکول میں داخل کیا گیا۔ اس نے اعلیٰ تعلیم کے لئے وظیفہ حاصل کرکے آکسفورڈ یونیورسٹی میں بھی داخلہ لے لیا۔ اسے مطالعہ کا شوق بھی تھا اور قابلیت کی بھی اُس میں کوئی کمی نہ تھی۔ لیکن ایک معاملے میں ضرور کمی تھی اور وہی اُس کے حق میں تمام عمر زہرِ قاتل

ثابت ہوئی۔ وہ مستقل مزاجی اور ذہنی مردانگی سے محروم تھا۔ اس کا نتیجہ یہ تھا کہ موقع محل کی مناسبت سے وہ کوئی مضمون بھی جم کر نہ پڑھتا تھا بلکہ آوارہ اور بے مقصد مطالعہ اُس کا طریق کار تھا۔ جب اُسے مابعدالطبیعات پر توجہ دینی ہوتی تو وہ موسیقی کی دھنوں میں کھویا رہتا۔ اور جب موسیقی کا صحیح وقت ہوتا تو وہ یونانی زبان کی لغات میں الجھا ہوتا اور جب یونانی زبان پر اُسے واقعی توجہ دینے کی ضرورت ہوتی تو وہ کسی اور مضمون کے مطالعے میں مصروف رہتا۔ اُس نے بالآخر ڈگری تو حاصل کرلی لیکن کسی امتیاز کے بغیر معمولی سے نمبروں کے ساتھ۔

عجیب اتفاق یہ ہوا کہ جب اُس نے ڈگری حاصل کی تقریباً اسی وقت اُس کے باپ کی فرم دیوالیہ ہوگئی۔ اُس کے باپ ہیرک کو اپنا گھر بار چلانے کے لئے کلرک کے طور پر ملازمت کرنا پڑی۔ رابرٹ کو بھی مزید تعلیم حاصل کرنے کا ارادہ ترک کرنا پڑا۔ اس نے اپنے خاندان کی مدد کرنے کے لئے نیویارک میں ایک کلرک کی اسامی کے لئے درخواست دی اور اس کے لئے وہ منتخب بھی کر لیا گیا۔

لیکن مسئلہ یہ تھا کہ لاشعوری طور پر اسے اپنے اِس کام سے نفرت تھی وہ شروع ہی سے اعداد و شمار اور دفتری معاملات کو ناپسند کرتا تھا۔ اِس کے باوجود اُس نے یہ کام کرنا منتخب کیا تو اس کی وجہ یہ تھی کہ اس میں جرأت کا فقدان تھا۔ وہ ہوش مند تو تھا لیکن جرأت مند نہ تھا۔ اگر جرأت مند ہوتا تو وہ اپنے ذوق کے مطابق لکھنے پڑھنے اور تصنیف و تالیف کے کام میں مشغول

ہو جاتا یا اور کچھ نہیں تو فوج میں ہی ملازم ہو جاتا کہ جہاں کم از کم مہم جوئی کا ارمان ہوتا ہے۔ لیکن اس نے سوچا کہ نیویارک میں تنخواہ زیادہ مل رہی ہے اور کلرک کے کام میں کوئی خطرہ بھی مول لینا نہیں پڑتا لہٰذا مجھے اپنے خاندان والوں کو فوری طور پر کچھ رقم ہر ماہ بھیجنے کے لئے یہ ملازمت کر لینی چاہیئے اور یوں وہ نیویارک پہنچ گیا۔

وہ ایک دیانتدار شخص تھا۔ اپنے آجروں کے ساتھ اس کا رویہ مودبانہ تھا۔ لیکن اس کے باوجود وہ کامیاب نہ ہو سکا۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ لاشعوری طور پر وہ اپنے اس کام کو سخت ناپسند کرتا تھا جس کی بنا پر وہ اپنے کام پر پوری توجہ نہ دے پاتا تھا۔ بہت سی باتوں کو وہ نظرانداز کر دیتا تھا اور اس کے اکثر کام ادھورے رہتے تھے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ وہ جس دفتر یا کمپنی میں بھی ملازم ہوتا جلد ہی وہاں سے برخاست کر دیا جاتا۔ اسی ناکامی اور نامرادی کے عالم میں وہ ایک قصبہ سے دوسرے قصبے میں منتقل ہوتا رہا۔

یہ صورت حال ویسے تو ہر شخص کے لئے ہی افسوسناک ثابت ہوتی لیکن رابرٹ ہیرک کے لئے یہ خاص طور پر باعثِ تکلیف تھی کیونکہ اسے ایک طرف تو اپنی تعلیم و قابلیت کا احساس تھا اور دوسری طرف یہ بات بھی تھی کہ جن معاملات میں لوگ اُسے ناکارہ قرار دیتے تھے وہ خود اس کی نظر میں حقیر اور ناقابلِ قدر معاملات تھے۔

اس کا آخری آجر گھٹیا ذوق رکھنے والا ایک جرمن نژاد یہودی تھا جس نے ناراض ہو کر اسے برطرف کر دیا۔ اب وہ سان فرانسسکو کی گلیوں میں بے کار پھر رہا تھا۔ اس کی جیب میں صرف چند ڈالر تھے۔ اچانک ایک گمنام سی تحریک

پر اس نے بحر الکاہل کے ایک جزیرے کے لئے ٹکٹ خریدا اور بحری ڈاک کے ایک جہاز پر وہاں پہنچ گیا۔ اور وہاں اپنا ایک فرضی نام رکھ لیا۔

اپنے گھر رقومات بھیجنی تو اس نے پہلی ملازمت کے خاتمہ پر ہی بند کر دی تھیں اب کافی عرصے سے اس نے اپنے گھر والوں سے خط و کتابت بھی ختم کر دی تھی۔ لہٰذا اس جزیرہ پر جب وہ پہنچا تو اپنے ماضی سے اس کا تعلق یکسر ختم ہو چکا تھا

اس میں کوئی شک نہیں کہ ان جزائر پر بہت سے لوگوں نے اپنی قسمت بنائی ہے۔ یہاں موتیوں اور کھوپرے کا کاروبار کافی عام اور نفع بخش ہے۔ بہت سے نوآبادکار یہاں کے شاہی درباروں کے امرا اور وزراء کے عہدوں تک ترقی بھی کر گئے ہیں۔ لیکن رابرٹ ہیرک کا معاملہ ان سے مختلف تھا۔ اپنے نام کی تبدیلی کے عمل سے اس نے یہ ثابت کر دیا کہ وہ اپنی ذات پر اعتماد اور عزتِ نفس کی دولت سے محروم تھا۔ اسے اپنی بحالی یا اپنے خاندان کی مالی امداد کی کوئی امید یہاں نہ کھینچ لائی تھی۔ وہ تو ان جزائر پر اپنے فرائض اور زندگی کی کشمکش سے گھبرا کر آیا تھا۔ اسے دراصل یہ پتہ تھا کہ یہاں کی آب و ہوا نرم اور معتدل ہے۔ یہاں روٹی سستی ملتی ہے اور یہاں رہنے اور زندگی بسر کرنے کے طور طریقے آسان ہیں۔ اُس نے سوچا کہ اگر ناکامی اُس کا مقدر بن ہی چکی ہے تو پھر کیوں نہ ان جزائر پر زندگی بسر کی جائے جہاں محرومی اور ناکامی کی زندگی قدرے کم تکلیف دہ ہے اور قابلِ برداشت ہے۔

رابرٹ ان جزائر میں اپنی ناکام و نامراد زندگی گزارتا رہا۔ لیکن جگہ اور نام کی اس تبدیلی سے اُس کے مصائب میں پہلے کی نسبت کوئی کمی واقع نہ ہوئی

یہاں بھی اس کا دستور وہی رہا۔ اگر کہیں کوئی ملازمت مل جاتی تو پرانے انداز
میں جلد ہی برطرف بھی کر دیا جاتا تھا۔ کچھ عرصہ تک وہ ریستورانوں کی چوکیداری
ہی کرتا رہا۔ بالآخر ایک وقت ایسا آیا کہ سرِراہ بھکاریوں میں وہ بھی شامل
ہو گیا۔

وہ بارش میں بھیگتا رہتا، دن کی دھوپ میں تپتا رہتا۔ اور رات کی ٹھنڈ
میں کانپتا رہتا۔ اُس کے پاس سونے یا آرام کرنے کے لئے کمرہ نام کی کوئی
چیز نہ تھی۔ ایک ایسی شکستہ حال حوالات میں وہ کبھی کبھی رات بسر کر لیتا تھا
جس کا سرکاری استعمال مدت ہوئی ختم ہو چکا تھا۔ کھانے کو یا تو اسے کچھ
خیرات مل جاتی یا پھر کوڑے کے ڈھیر سے وہ کچھ تلاش کر لیا کرتا۔ اس کا حلقۂ
احباب دو ایسے افراد تک محدود تھا جو اسی کی طرح معاشرے کے دھتکارے
ہوئے افراد تھے۔ جہاں تک کسی قسم کی ندامت یا پشیمانی کا تعلق ہے تو مہینوں
پہلے سے وہ اس قسم کے احساس سے عاری ہو چکا تھا۔

وقت نے اسے بالکل تبدیل کر کے رکھ دیا تھا۔ اب وہ اپنے زوال یا تباہی
سے قطعاً خوف زدہ نہ رہا تھا۔ اس نے یہ سمجھ لیا تھا کہ وہ ترقی کرنے کے
قابل نہیں ہے۔ اور تجربے نے اسے یہ بات باور کرا دی تھی کہ جتنا کچھ وہ گر
چکا ہے اُس سے زیادہ نہیں گر سکتا۔

عزتِ نفس کو بحال کیجئے

... کی کہانی ہے جو اپنے پیشِ نظر کوئی ایسا نصب العین

نہ رکھتا تھا جو اسے جدوجہد پر مجبور کرے۔ رفتہ رفتہ وہ اپنی عزتِ نفس سے
محروم ہوتا گیا اور اِس کے ساتھ ساتھ اُس کی قوتِ ارادی بھی ختم ہوتی گئی
تاہم کہانی یہاں ختم نہیں ہو جاتی۔ بلکہ ہوتا یوں ہے کہ خیرات کی تلاش میں
رابرٹ ایک ایسے شخص سے جا ملتا ہے جو عظمتِ انسانی کا قائل تھا۔ اُس نے
رابرٹ کی نیم مردہ عزتِ نفس کو بحال کرنے کی کوشش کی اور اُسے اپنی ذات
پر بھروسہ اور اعتماد پیدا کرنے پر مائل کیا۔ آہستہ آہستہ اُس کی ذات میں مدتوں
سے خوابیدہ وہ رابرٹ بیدار ہوا جو سکول اور کالج کے زمانہ میں عزتِ نفس
سے بہرہ ور تھا۔ اور یوں رابرٹ دوبارہ ایک عام درمیانے درجے کی باعزت
زندگی گذارنے کے قابل بن گیا۔

پس قوتِ ارادی کو بحال کرنے کا واحد ذریعہ یہ ہے کہ عزتِ نفس کو قائم
رکھا جائے۔ ہمیں اپنے ذہن میں اس قسم کے جملوں کو کوئی جگہ نہیں دینی چاہیئے کہ
"میں تو یہ کام کر ہی نہیں سکتا" "مجھ میں کوئی صلاحیت نہیں ہے" "اس معاملے میں
جدوجہد کا کوئی فائدہ نہیں" وغیرہ وغیرہ۔ اس کے برعکس ہمیں کرنا یہ چاہیئے کہ
ہم اُن کاموں کو تلاش کریں جو ہم کر سکتے ہیں اور پھر اِن پہ مہارت حاصل کرنی
چاہیئے۔ ہمیں چاہیئے کہ ہم زندگی کے کسی نہ کسی شعبے سے متعلق اپنی صلاحیتوں پر
اعتماد اور اعتقاد رکھیں اور اِس شعبے میں ایک کامیابی کے بعد دوسری کامیابی
کے حصول کو اپنا مقصد بناتے رہیں۔

یہ صحیح ہے کہ ہر شخص دنیا کے ہر کام میں کامیابی حاصل نہیں کر سکتا لیکن اِس
کا یہ مطلب بھی نہیں ہے کہ وہ دُنیا کا کوئی کام نہیں کر سکتا۔ ہر شخص کسی نہ کسی شعبہ

حیات میں کامیابی اور نام ضرور پیدا کر سکتا ہے۔

اِس سلسلے میں غالباً نفسیات کی کوئی اور شاخ ہمارے لئے اتنی مفید اور مددگار ثابت نہیں ہوتی جتنی کہ پیشہ ورانہ نفسیات ہوتی ہے۔ نفسیات کی یہ شاخ ہمیں یہ بتاتی ہے کہ ہم کس کام کے لئے زیادہ موزوں ہیں، آج جو لوگ زیادہ عمر کو پہنچ چکے ہیں، انہیں یہ فائدہ حاصل نہ تھا کہ وہ اپنی جوانی کے دنوں میں پیشہ ورانہ نفسیات کی مدد اور رہنمائی حاصل کر سکتے۔ اِن میں سے بہت سے لوگ محض اتفاق سے کسی موزوں پیشے سے وابستہ ہو گئے یا پھر اِس طرح کے غلط سلط کام کئے جا رہے ہیں۔ جیسے گول سوراخ میں چوکور کھونٹیاں غیر موزوں رہتی ہیں۔

لیکن بفضلِ خدا ہماری نوجوان نسل کے لئے حالات کافی بہتر ہو چکے ہیں اور اُن کے لئے اپنے مستقبل کو روشن اور بہتر بنانے کے امکانات بہت زیادہ بڑھ گئے ہیں۔ پیشہ ورانہ نفسیات کے نتائج ہمیں یہ یقین دلاتے ہیں کہ اگر کوئی شخص کسی خاص شعبۂ حیات میں ناکام بھی ہے تو کسی دوسرے شعبۂ حیات میں وہ عظیم کامیابیاں بھی حاصل کر سکتا ہے۔

کچھ عرصہ گذرا میرے مشاہدے میں ایک ایسا بچہ آیا جس کے خاندان کی علمی روایات بڑی روشن اور قابلِ فخر تھیں لیکن یہ بچہ خاندان کی امیدوں پر پورا نہیں اتر رہا تھا۔ جس سکول میں وہ پڑھ رہا تھا، اُسی میں اُس کے دو بھائی بھی داخل تھے۔ وہ دونوں تو اپنی جماعتوں میں خوب چل رہے تھے لیکن اِس بچے کی کارکردگی مایوس کُن تھی۔ خوش قسمتی سے اُس کے ہیڈ ماسٹر نے اِس معاملے کو بڑی خوش اُسلوبی سے طے کر دیا۔ اُس نے آزمائش کے طور پر اِس بچے کو دستکاری کے

سیکشن میں منتقل کر دیا۔ یہاں اُس نے اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کیا اور اِس سیکشن میں کچھ عرصہ گذار کر جب وہ اپنے گھر واپس گیا تو اُس نے بڑے فخر سے اپنے والدین کے قدموں میں جوتوں کی ایک جوڑی رکھ دی جو اُس نے خود اپنے ہاتھوں سے بنائی تھی یقیناً یہ تبدیلی ایک خوشگوار تبدیلی تھی۔

صحیح پیشہ تلاش کیجئے

ہم سب کسی نہ کسی معاملے میں بہت اچھے ہوتے ہیں۔ آپ یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ آپ کس شعبے میں بہتر ہیں۔ اگر آپ نے اتفاقاً کوئی غلط راہ اختیار کر لی ہے تو اُس سے کوئی اہم فرق نہیں پڑتا۔ اگر فرق کچھ پڑتا ہے تو اِس بات سے پڑتا ہے کہ آپ اُسی غلط راہ پر چلتے رہیں حالانکہ آپ اپنی راہِ عمل تبدیل بھی کر سکتے ہیں۔ معقول وجوہات کی بنا پر اپنا راستہ تبدیل کر لینا عقل مندی اور ذہانت کی علامت ہے اور ایسا کرنے سے انکار کرنا ایک نامعقول اڑیل پن کی علامت ہے۔ اگر کوئی شخص اس طرح سوچے کہ "نہیں، میں اپنا ارادہ تبدیل نہیں کروں گا خواہ حالات کیسے ہی کیوں نہ ہوں۔ اب جبکہ میں یہ راہ عمل اختیار کر چکا ہوں تو مجھے اِسی پر ڈٹا رہنا چاہیئے کیونکہ دوسری صورت میں لوگ مجھے کمزور سمجھیں گے۔" تو جان لیجئے کہ اُس کی یہ سوچ عقل مند انسان کی سی سوچ نہیں بلکہ اڑیل ٹٹو کی سی سوچ ہے۔ کہ وہ بھی جب کسی وجہ سے اُڑ جاتا ہے تو اَڑا رہتا ہے خواہ حالات اور واقعات کے لحاظ سے یہ عمل کتنا ہی غیر دانش مندانہ اور نقصان دہ کیوں نہ ہو۔

اگر کوئی طریقِ زندگی ہمارے لئے موزوں اور مناسب ثابت نہیں ہو رہا، اگر کچھ لوگوں کی صحبت ہمارے لئے نقصان دہ ثابت ہو رہی ہے اور اگر ہم اپنے ماحول یا اپنے پیشہ میں کوئی دلچسپی محسوس نہیں کرتے تو پھر ہمیں خوب سوچ سمجھ کر عقلی طور پر اپنی صلاحیتوں اپنے مقاصد اور اپنی صحبت اور ماحول کا نئے سرے سے جائزہ لینا چاہیئے۔

ہمیں اپنی زندگی کے لئے ایک نصب العین متعین کر لینا چاہیئے اور اس کے حصول کے لئے ہر ممکن کوشش کرنی چاہیئے۔ اگر ہم اپنے لئے کوئی قابلِ قدر نصب العین تلاش کر لیتے ہیں تو پھر اس سے کیا فرق پڑتا ہے کہ لوگ ہمیں غیر مستقل مزاج سمجھتے ہیں۔ اس لئے کہ اپنے لئے قابل قدر نصب العین کے مطابق زندگی بسر کر کے ہم خود اپنی عزتِ نفس میں اضافہ کر لیں گے اور دوسرے لوگ بھی ہماری عزت کرنے لگیں گے۔

بامقصد زندگی وہی شخص بسر کرتا ہے جو اپنی صلاحیتوں کو پہچانے اور اُن صلاحیتوں سے مطابقت رکھنے والی سرگرمیوں میں مصروفِ عمل ہو۔ ایسے شخص کو اپنی قوت ارادی کے بارے میں فکرمند ہونے کی کوئی ضرورت نہیں پیش آتی اُس کی شخصیت خود ہی اس طرح منظم و مرتب ہو جائے گی کہ وہ اپنا نصب العین حاصل کر سکے گا۔

بامروّت و بالحاظ بنیئے

ہمیں اپنی زندگی میں بعض ایسے لوگوں کے ساتھ بھی معاملات پیش آسکتے ہیں

جو قوت ارادی کے اعتبار سے کچھ کمزور ہوں۔ ایسے لوگوں کے معاملے میں ہمیں یہ احتیاط کرنی چاہیئے کہ اُن کے ساتھ ہمارے روابط کا انداز کچھ ایسا ہو کہ اُن کی عزتِ نفس مجروح نہ ہونے پائے۔

ایسے کسی شخص کو اگر آپ اپنے رویّہ سے یہ تاثر دے دیں گے کہ وہ کسی کام کا شخص نہیں ہے تو اس کے دو نقصان ہوں گے اول یہ کہ آپ کے اس رویّہ کی وجہ سے اُس کی شخصیت کو بہت بڑا نقصان پہنچے گا اور دوسرا یہ کہ اُس شخص پر آپ کا اثر و رسوخ ختم ہو جائے گا۔

جو شخص زندگی کی جدوجہد میں میدان ہار رہا ہے اُس کے ساتھ آپ کا متواضع شائستہ اور بالحاظ رویّہ اُس کے لئے بہت اہم اور مفید ثابت ہو گا۔ ہمارے بارے میں اُس کے ذہن میں یہ احساس پیدا ہو گا کہ ہم اُس کے دوست اور خیر خواہ ہیں اور اِس احساس سے اُس کی زندگی کو کچھ نہ کچھ سہارا ضرور مل جائے گا۔

قطب جنوبی کی مہم کے دوران جب سکاٹ اپنے خیمہ میں قریب المرگ تھا تو اُس نے اپنے ایک دوست بیری کو لکھا "میں چاہتا ہوں کہ تم میرے اور میرے انجام کے متعلق اچھے خیالات رکھو۔" اب ظاہر ہے کہ سکاٹ نہایت دور دراز مقام پر تھا اور اُسے قریب المرگ ہونے کی وجہ سے اپنے دوست بیری سے کسی آئندہ ملاقات کی توقع بھی نہ تھی۔ لیکن اِس کے باوجود اُسے بیری کی رائے کا بڑا خیال تھا۔ آپ اسی سے اندازہ کر لیں کہ سکاٹ جیسے عظیم شخص کے مقابلے میں معمولی درجے کے اُن لوگوں کو اچھی رائے اور خیال کی کتنی پرواہ ہوتی ہوگی جو بے چارے اپنے چھوٹے چھوٹے کاموں میں مصروف ہیں، جس شخص کی رائے کو ہم اہمیت دیتے

ہیں اپنے بارے میں اس کی تعریف ہمارے اعمال کو تحریک عطا کرتی ہے خواہ
ہمارے یہ اعمال کتنے ہی معمولی نوعیت کے کیوں نہ ہوں۔

اگر آپ کسی ایسے شخص کو دیکھیں جو اپنے نصب العین سے بیگانہ ہو گیا ہے تو
اس پر واضح کر دیں کہ آپ اب بھی اسے اس نصب العین کا اہل سمجھتے ہیں اور آپ
کی رائے میں وہ اب بھی اس نصب العین کو حاصل کر سکتا ہے۔ ایسا کرنے سے
یقین کیجئے کہ ایک بامقصد جدوجہد کے لئے آپ اُسے ایک بنیاد فراہم کر دیں گے۔
یاد رکھئے کہ جب تک کسی شخص پر دوسرے لوگ اعتماد کرتے ہیں، اُس وقت
تک وہ خود بھی اپنے آپ پر اعتماد کرتا ہے۔ اگر مشکل اوقات میں ایک دوسرے
کا اعتماد اور اعتقاد نہ بڑھایا جائے تو پھر دوستی کا کیا فائدہ؟

یاد رکھنے کی باتیں

۱۔ قوتِ ارادی کو بحال کرنے کا واحد ذریعہ عزتِ نفس کی بحالی ہے۔

۲۔ اگر ہم بعض کام اچھی طرح نہیں کر سکتے تو اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ ہم کوئی
کام بھی اچھی طرح نہیں کر سکتے۔

۳۔ اگر ارادے کی تبدیلی سے ہماری شخصیت بہتر ہو جائے تو ایسی تبدیلی
کوئی بُری بات نہیں ہے۔

باب ۴

آغازِ کار

اب تک ہم قوتِ ارادی کی بنیادوں کے بارے میں بات کرتے رہے ہیں
اور اس کی بنیادیں جیسے کہ ہم نے دیکھا، نصب العین اور عزتِ نفس ہیں۔ ضروری
نہیں کہ کسی شخص کی عزتِ نفس ایک ولی کی سی عزتِ نفس ہو اور یہ بھی ممکن ہے کہ
اُس کا نصب العین محدود ہو، تاہم جب اُس کے سامنے کوئی مقصد ہو اور اُسے
اپنے آپ پر یقین اور اعتماد ہو تو اُس وقت وہ قوتِ ارادی سے محروم نہیں رہ سکتا۔

اِس کے باوجود اکثر یہ ہوتا ہے کہ ہم اپنی کوشش اور جدوجہد میں تاخیر کرتے
رہتے ہیں اور اِس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وقت ہاتھ سے نکل جاتا ہے اور ہم سوچتے
ہی رہ جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک طالب علم کے سامنے امتحان پاس کرنے
کا مقصد بڑا واضح ہوتا ہے اُور اسے اپنی صلاحیتوں پر اعتماد بھی ہوتا ہے لیکن
وہ سنجیدگی سے اپنے مطالعہ کا آغاز نہیں کر پاتا اور مطالعہ کو آنے والے کل پہ
ٹالتا رہتا ہے جو کبھی نہیں آتا۔

وہ عالمِ بیداری میں بھی اپنی کامیابی کے سپنے دیکھتا رہتا ہے لیکن جب
مطالعہ کی میز پر بیٹھتا ہے تو اُس کا ذہن متعلقہ نصاب کا مطالعہ کرنے کی طرف
راغب نہیں ہوتا۔

اب اِس ابتدائی جمود کو کیسے توڑا جائے ؟ یہ جمود اگر طاری رہے تو اِس سے ہماری صلاحیتیں بے معنی ہو جاتی ہیں اور ہمارے مقاصد کی نفی ہو جاتی ہے۔ مان لیا کہ ہمارا ایک نصب العین ہے لیکن سوال یہ ہے کہ ہم اُس کے حصول کی خاطر عمل کے لئے کیوں تیار نہیں ہوتے ؟

اپنے مقاصد کے بارے میں واضح ہوں

آیئے ہم اِسی طالب علم کی مثال لیں۔ اُسے مطالعے کے فوائد پر سنجیدگی سے غور و خوض کرنا چاہیئے اور عملی طور پر مطالعے کا آغاز کرنا چاہیئے۔ اگر اُسے ایک طویل نصاب کا مطالعہ کرنا ہے تو یہ عام عقل کی بات ہے کہ اُس کا ذہن یہ طے کر لے کہ مطالعہ کرنا ضروری ہے اور اپنا مقصد واضح طور پر متعین کر لے۔

اسے اچھی طرح سے یہ سمجھ لینا چاہیئے کہ امتحان پاس کرنے سے اُسے کون سے فوائد حاصل ہو سکتے ہیں اور فیل ہونے سے کیا نقصان پہنچ سکتا ہے۔ کامیاب ہونے کی صورت میں اسے کئی فوائد پہنچ سکتے ہیں، اس کے والدین کو اس کی کامیابی پر مسرت حاصل ہوگی، اسے کامیاب لوگوں کی ہمسری اور صحبت حاصل ہوگی، آئندہ کی عملی پیشہ ورانہ زندگی میں اس کامیابی سے بے پناہ مدد ملے گی، غرض یہ کہ امتحان پاس کرنے سے جو بھی فوائد اسے حاصل ہو سکتے ہیں ان کی پوری تفصیلات اسے اپنے ذہن میں لانا چاہیئے۔ اس کے ساتھ ساتھ اسے دیانتداری سے ناکامی کے نتائج کو بھی مکمل تفصیلات کے ساتھ اپنے پیشِ نظر رکھنا چاہیئے مثلاً یہ کہ اس کی امیدوں پر پانی پھر جائے گا، اس کے بھائی بہنوں، والدین اور

دوسرے خیر خواہوں کو مایوسی ہوگی، اس کے ساتھی اس سے آگے نکل جائیں گے اور وہ پیچھے رہ جائے گا وغیرہ وغیرہ۔

میں یہ نہیں کہتا کہ اسے اپنی ناکامی کے امکان پر اتنا غور کرنا چاہیئے اور اس طرح کرنا چاہیئے کہ یہ اس کے اعصاب پر ہی سوار ہو جائے اور وہ اس سے خوفزدہ ہو کر متذبذب، ناامید اور بے حوصلہ ہو کر رہ جائے۔ البتہ میں یہ ضرور کہتا ہوں کہ وہ اپنی ناکامی کے نتائج سے اس حد تک ضرور آگاہ ہو جو اسے یہ عزم کرنے پر تیار کر دے کہ جہاں تک اس کے بس میں ہے، وہ اپنی صلاحیتوں کو استعمال کرے گا اور کامیابی حاصل کرے گا۔

اسے اپنے مقصد کو پیشِ نظر رکھتے ہوئے اپنے آپ پر قابو پانا چاہیئے اور یہ طے کر لینا چاہیئے کہ اس مقصد کے حصول کے لئے کام ضرور کرنا ہے۔ جس راہِ عمل کو اس نے اختیار کرنا ہے اُس کی قدر و قیمت کے بارے میں اِس قسم کی سوچ بچار اُسے مطالعے کی طرف متوجہ ہونے کے لئے ابتدائی محرک فراہم کرے گی۔

جوش اور ولولہ کا مظاہرہ کریں

اپنے کام کے بارے میں ایک مناسب جذبہ پیدا کر لینے کے بعد اس طالب علم کو اس کا عملی اظہار کر کے اپنے جذبہ کو اور مضبوط کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔

اُسے یہ نہیں سوچنا چاہیئے کہ میں کل کام شروع کروں گا۔ اس کی بجائے اسے آج ہی اپنے کام کا آغاز کر دینا چاہیئے۔

اسے اپنے جوش و خروش کو فوری طور پر عملی صورت میں ظاہر کرنا چاہیئے۔

اس لئے کہ جوش اور ولولہ کے عالم میں عمل کرنا آسان ہوتا ہے اور عمل سے عادت بنتی اور مستحکم ہوتی ہے۔ کل کو ہو سکتا ہے کہ جذبہ کچھ کمزور پڑ جائے۔ اور اس کو دوبارہ پہلے جیسا مضبوط اور قوی بنانے کے لئے مزید سوچ بچار کی ضرورت پیش آئے۔

جس نصاب کا وہ مطالعہ کر رہا ہے، اُس کے فوائد پر پھر غور کرنا چاہیئے یہاں تک کہ وہ فوائد از خود اپنا دباؤ ڈالنے کے قابل ہو جائیں۔ پھر اپنے جذبے کو عمل میں ظاہر کرنا چاہیئے اور یہ عمل اسی طرح جاری رکھنا چاہیئے یہاں تک کہ کام کرنے کی مستقل عادت پڑ جائے۔

مطالعہ کے لئے مناسب موڈ بننے کا انتظار ایک بے معنی اور غیر یقینی سی بات ہے۔ زیادہ بامعنی اور یقینی طریق کار یہ ہے کہ آپ مطالعے کے لئے ایک وقت اور جگہ مقرر کر لیں۔ اس مقررہ وقت پر آپ مطالعے کی میز پر جا بیٹھیں اور کتاب کھول کر پڑھنا شروع کر دیں۔ اگر آپ مطالعے کے لئے مقررہ وقت اور جگہ کی پابندی کریں تو یقیناً آپ میں مطالعے کی عادت بآسانی پیدا ہو جائے گی۔ ویسے بھی ایک صحت مند نوجوان کے لئے مُوڈ کی کوئی حیثیت نہیں ہونی چاہیئے۔ آپ بس مقررہ جگہ اور مقررہ وقت پر مطالعہ شروع کر دیں۔ موڈ خود بخود پیدا ہو جائے گا۔ پامردی سے مطالعہ کرنے کا بس یہی طریقہ کار ہے۔

ایک پرانی کہاوت ہے "تقسیم کرو اور فتح پاؤ"۔ اپنے مطالعے کے نصاب سے عہدہ برآ ہوتے وقت اس کہاوت کے مطابق عمل کرنا بہت مفید ثابت ہو گا۔ اپنی کتاب کے صفحے پر صفحے الٹتے نہ جائیں اور یہ دیکھ کر خوفزدہ نہ ہوں کہ

کتاب کے ہر صفحے پر بے شمار حقائق اور اعداد و شمار درج ہیں۔ اس طرح تو ہو سکتا ہے کہ آپ یکسر مایوسی کے عالم میں اپنی کرسی میں دھنس کر رہ جائیں اور یہ کہہ اٹھیں "میں ان سب حقائق پر عبور حاصل نہیں کر سکتا"۔ لیکن سوال یہ ہے کہ آپ سے بھلا کس نے کہا ہے کہ آپ ایک ہی نشست میں پوری کتاب پر عبور حاصل کریں۔ آپ اپنا دھیان صرف زیر نظر باب پر رکھیئے۔ باقی کتاب کو دوسری نشست میں دیکھا جا سکتا ہے۔

بظاہر ہماری یہ باتیں ایک طالب علم کے لئے مفید ہیں لیکن اگر غور کیا جائے تو ہر کام شروع کرنے کے لئے یہی تکنیک موثر طور پر استعمال ہو سکتی ہے غور و خوض کرنا، واضح طور پر عزم کرنا، اس عزم کو فوری طور پر عمل میں ڈھالنا اور کل کے متعلق فکر مند ہونے کی بجائے آج کا کام مکمل کرنا۔ یہ وہ ضروری اقدامات ہیں جو کسی بھی صورتِ حال میں قوتِ ارادی کی نشوونما کے لئے مفید ثابت ہوتے ہیں۔

بری عادتوں کو ترک کرنا

جو شخص کسی بری عادت کو ترک کرنا چاہتا ہے، اُسے خود کو اس عادت سے آزاد خیال کرنا چاہیئے۔ اُسے آزادی کے امکان پر غور کرتے رہنا چاہیئے اور اپنے تخیل میں اس بات کو مستقل طور پر لاتے رہنا چاہیئے کہ وہ اپنی عادت کے تسلط سے آزاد ہو گیا ہے۔

ماہرینِ نفسیات کا کہنا ہے کہ اکثر و بیشتر افعال ایسے ہوتے ہیں جن کا خیال کرنے ہی سے وہ افعال شروع ہو جاتے ہیں۔ مثلاً ٹینس کا کھلاڑی گیند کے

کرنے کی جگہ کے خیال سے ہی فوراً مناسب جسمانی حرکت کرتا ہے۔ اگرچہ یہ بھی کہا جا سکتا ہے کہ اِس کے لئے مشق کی بڑی ضرورت ہوتی ہے۔ بہرحال حقیقت یہ ہے کہ ہمارے خیالات میں اپنے آپ کو عمل میں ظاہر کرنے کا رجحان ہوتا ہے۔ بعض اوقات اس عملی اظہار میں کچھ دیر لگتی ہے اور بعض اوقات کوئی دیر نہیں ہوتی۔ لہٰذا میں اِس بارے میں پختہ یقین رکھتا ہوں کہ "جب ایک کام کے بارے میں سوچا جائے تو وہ کام گویا شروع ہو جاتا ہے"۔ کامیابی اور فتح کے بارے میں سوچنے سے فتح کا پہلا مرحلہ مکمل ہو جاتا ہے۔ جب جوش و خروش تازہ ہو تو جلد ہی ہمیں ترکِ عادت کے لئے اپنے اِس ولولے کا عملی اظہار کر دینا چاہیئے۔ اگر ایک دفعہ آپ اپنی پرانی عادت کی تسکین سے حاصل ہونے والی لذت سے انکار کر دیں تو سمجھ لیجئے کہ آپ نے اُس راہ پر مضبوطی سے پہلا قدم رکھ دیا ہے جس پر چل کر آپ کو اِس عادت سے نجات حاصل کرنے کے لئے مضبوط قوت ارادی حاصل ہو جائے گی۔

اِس سلسلے میں آپ کو اِس بات سے اور زیادہ مدد ملے گی کہ آپ پرانی لذت سے سیدھا سادا انکار کرنے کی بجائے دلجمعی سے کسی نئی سرگرمی میں مصروف ہو جائیں۔ کسی پرانی عادت کو ترک کرنے کے لئے بہتر ہے کہ آپ کوئی نئی عادت بنا لیں۔ لیکن یہ خیال رہے کہ یہ نئی عادت تعمیری، با مقصد اور مفید ہونی چاہیئے ورنہ وہی مثل ہوگی کہ آسمان سے گرا، کھجور میں اٹکا۔

نئی عادت آپ کے لئے نئی دلچسپیاں پیدا کرے گی اور آپ کی توانائی اور صلاحیتوں کے استعمال کے لئے نئی راہیں فراہم کرے گی اور آپ کا وقت آسانی

سے گذر جائے گا۔ مثلاً ایک شخص جو ہر رات تھیٹر یا سینما جانے کا عادی ہو، اس کے لئے یہ طریقہ کوئی زیادہ مفید نہ ہوگا کہ وہ بس اپنے گھر بیٹھا رہے اور تھیٹر یا سینما جانے سے دوٹوک انکار کر دینے کو کافی سمجھے۔ اِس لئے کہ جب وہ گھر میں بے کار بیٹھا ہوگا تو اُس کے ذہن میں تھیٹر یا سینما سے حاصل ہونے والی لذت کا تخیل بار بار پیدا ہوگا۔ جو اُس کی قوتِ ارادی سے ٹکرا اُٹھے گا۔ اس کے مقابلے میں بہتر اور سودمند طریقہ یہ ہوگا کہ وہ اپنی شام گذارنے کے لئے کسی نئی سرگرمی میں مصروف ہو جائے اور اپنے پرانے ساتھیوں یا پرانی صحبت کو ترک کر کے نئے ساتھی یا نئی صحبت تلاش کر لے۔ یہ دوسرا طریق کار یقینی طور پر پہلے طریقے سے کہیں زیادہ مؤثر اور بہتر ثابت ہوگا۔

اپنے عزم کو سرگرمی میں ظاہر کیجئے

اگرچہ کسی پرانی عادت کو ترک کرنے کے لئے ضروری ہے کہ ہمارے عزائم کا اظہار کسی نہ کسی سرگرمی میں ہو۔ لیکن صرف اتنا ہی کافی نہیں ہے۔ یہ بھی بہت ضروری ہے کہ نئی سرگرمی کے بارے میں ہمیں اپنے دل کی گہرائیوں میں یہ یقین بھی ہو کہ یہ ہمارے پرانے عمل سے کہیں زیادہ تسلی بخش اور تسکین دہ ہے
کسی نئی راہ عمل کو منتخب کر لینے، اُس کے فوائد کا یقین کر چکنے اور اپنے عزم کے مطابق اِس راہ عمل میں پہلا قدم اٹھا لینے کے بعد ہمیں اپنے اِس عمل کو بار بار دہرانا چاہیئے۔

مختصر یہ کہ پرانی عادت کو ترک کرنے اور نئی عادت کو اپنانے کے لئے ہمیں مندرجہ ذیل فارمولے پر عمل کرنا چاہیئے ۔

تخیل ۔ عزم ۔ عمل

متبادل سرگرمی میں ہمیں دلجمعی سے مصروف ہو جانا چاہیئے ۔ اپنے مقصد کو ہمیشہ پیشِ نظر رکھنا چاہیئے اور اِس کے حصول میں مددگار ثابت ہونے والے کام کرتے رہنا چاہیئے ۔ یہی کامیابی کا راز ہے ۔

اب اگر اِس جدوجہد میں کوئی شخص بہت زیادہ مشکل محسوس کرتا ہے تو اُس کے لئے بہتر اور مفید یہ ہوگا کہ وہ خود اپنے متعلق سوچنے کی بجائے کسی ایسے شخص کے متعلق سوچے جو اُس سے محبت کرتا ہے اور جسے اُس کی ناکامی پر بہت ہی مایوسی ہوگی ۔ اُسے اپنے ذہن میں اِس شخص کی تصویر قائم رکھنی چاہیئے ۔ اِس سے عادت کے خلاف مزاحمت کے عمل میں اُس کی قوت ارادی فولاد کی طرح ہو جائے گی ۔

اگر اِس جدوجہد کے دوران اضطراری طور پر، کسی وقتی کمزوری کے لمحے میں یا کسی لاپرواہی کے سبب کوئی فروگذاشت واقع ہو جائے تو چڑیاں چُگ گئیں کھیت کے مصداق اِس نقصان پر پشیمان ہوتے رہنے میں ہی وقت ضائع نہ کریں ۔ آپ کو تخیل ۔ عزم اور عمل کے اپنے پروگرام پر اِس یقین و اعتماد سے دوبارہ کام شروع کر دینا چاہیئے کہ ایک ناکامی کا مطلب یہ نہیں کہ آپ ہمیشہ ناکام ہوتے رہیں گے ۔

اِس میں کوئی شک نہیں کہ ایک فروگذاشت بسا اوقات کافی مہنگی ثابت ہوتی ہے کیونکہ اِس ایک بھول سے نئی عادت کا تسلسل ٹوٹ جاتا ہے اور پرانی عادت کے اکھڑتے ہوئے قدم پھر سے کچھ جم جاتے ہیں ۔ تاہم فیصلہ کُن بات اصل میں یہ ہے کہ کیا آپ اپنے نصب العین پر قائم ہیں یا نہیں ۔ اگر آپ اپنے نو منتخب نصب العین کو برقرار رکھیں تو اس نقصان کا ازالہ ہو سکتا ہے ۔

یاد رکھنے کی باتیں

١ ۔ اپنے جوش و خروش کو عمل میں ظاہر کریں ۔

٢ ۔ عمل سے عادت کی قوت مستحکم ہوتی ہے ۔

٣ ۔ اگر آپ صحت مند ہیں تو اپنے موڈ کی فکر نہ کیجئے ۔

٤ ۔ تقسیم کریں اور فتح پائیں ۔

٥ ۔ کسی نقصان پر پشیمان ہوتے رہنے کا کوئی فائدہ نہیں ۔ پشیمانی میں ہی وقت ضائع کرنے کی بجائے اِس نقصان کا ازالہ کرنے کی کوشش کریں ۔

باب ۵

قوتِ ارادی کی راہ میں رکاوٹیں

بعض اوقات ہم بڑی امنگوں اور ولولوں سے کوئی راہِ عمل اختیار کرتے ہیں لیکن جلد ہی ہمیں پتہ چل جاتا ہے کہ ہم اِس راستہ پر گامزن نہیں رہ سکتے۔ ہم نصب العین تو عمدہ سا اپنا لیتے ہیں لیکن اِس نصب العین کے حصول کے لئے اپنی کوششوں کو منطقی انجام تک نہیں پہنچا سکتے ہمارے پاس بصیرت تو ہوتی ہے لیکن طاقت نہیں ہوتی قوت و توانائی کی یہ کمی ہو سکتا ہے اِس حقیقت کی بنا پر ہو کہ ہماری شخصیت کا کوئی اہم جزو دبایا جا رہا ہو۔ ممکن ہے کہ ایک طالب علم شعوری طور پر تو اپنے مطالعات میں امتیاز حاصل کرنا چاہتا ہو اور اِس طرح علمی دنیا میں نام پیدا کرنا چاہتا ہو لیکن اِس کے ساتھ ساتھ لاشعوری طور پر اُسے دولت اور دولت سے حاصل ہونے والے فوائد اور مراعات کی بھی تمنا ہو اور کسی کاروبار میں حاصل ہونے والے مادی فوائد کا تصوّر اُس کی توجہ کو اپنی طرف کھینچ رہا ہو۔

بظاہر تو وہ اِن مادی اغراض و مقاصد کے بارے میں سوچ بچار کو بڑی گھٹیا اور بے قدری بات سمجھتا ہے لیکن درحقیقت وہ اپنی کتابوں پر اپنی توجہ مرکوز رکھنے میں کامیاب نہیں ہو پاتا اور سر درد یا بے خوابی جیسی بیماریوں میں مبتلا رہتا ہے۔ اِس کی وجہ یہ ہے کہ جب بھی وہ مطالعہ کی میز پر بیٹھتا ہے

تو اُس کا ذہن کاروباری دنیا میں گھوم رہا ہوتا ہے۔ مثلاً وہ پاسچر، لسٹر یا سائنسی دنیا کی دوسری دیو قامت شخصیتوں کے بارے میں سوچنے کی بجائے ہنری فورڈ ہیرن مارک فیلر، فورڈ، ٹاٹا، برلا، سہگل، بوانی اور اِسی قسم کے صنعتی ناخداؤں کے بارے میں سوچ رہا ہوتا ہے کہ جن کے پاس دولت اور دنیاوی اثر و رسوخ ہوتا ہے۔

اب یہاں صورتِ حال یہ ہے کہ اُس کے شعوری پیش منظر میں تو وہ کتاب موجود ہے جسے وہ بظاہر پڑھ رہا ہے اور جو اُس کی توجہ میں کبھی واضح ہو رہی ہے اور کبھی غیر واضح۔ لیکن لاشعوری پس منظر میں قوت و دولت کے لئے اُس کی دبی ہوئی خواہشات ہیں جو اُس پر مسلسل اثر انداز ہو رہی ہیں۔

دبا ہوا صدمہ

ہم جن خیالات، خواہشات، یا واقعات کو معاشرتی، مذہبی یا اخلاقی اعتبار سے ناپسندیدہ سمجھتے ہیں یا جن سے ہمیں خود اپنی نظروں میں اپنی ہتک یا توہین محسوس ہوتی ہیں، اُنہیں ہم "فراموش" کر کے اُن سے بظاہر چھٹکارا حاصل کر لیتے ہیں اور یہ سمجھتے ہیں کہ اُن کا کوئی وجود نہیں ہے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ یہ باتیں ہماری نظروں سے اوجھل تو ہو جاتی ہیں یعنی حافظہ سے تو نکل جاتی ہیں لیکن ختم نہیں ہوتیں۔ یہ لاشعور میں دبی رہتی ہیں اور غیر محسوس طریقے پر ہمارے اعمال، روّیے اور سوچ پر اثر انداز ہوتی رہتی ہیں۔

زندگی میں مختلف مواقع پر پہنچنے والے مختلف صدمے بھی ہم اپنے لاشعور

میں دبا دیتے ہیں اور وہ بھی ہم پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ جنگ عظیم میں دب
ہوئے صدمے کی سینکڑوں مثالیں سامنے آئیں۔ ایک سپاہی گولہ باری
منہدم ہوتی ہوئی عمارت تلے دب گیا۔ خوش قسمتی سے اُسے جلد ہی حفاظتی پار
نے ملبہ سے نکال لیا۔ اُس کے جو چند ایک جسمانی زخم تھے وہ بھی علاج سے مکمل طو
پر ٹھیک ہوگئے لیکن پھر بھی یہ دیکھا گیا کہ وہ اپنا بازو یا ٹانگ نہیں ہلا سکتا حالانکہ
جسمانی یا ڈاکٹری اعتبار سے اُس کا بازو یا ٹانگ بالکل ٹھیک تھی۔ اصطلاحاً اس
قسم کی صورتِ حال کو تفاعلی فالج کہا جاتا ہے۔ مشاہدات و تجربات سے ثابت ہوا کہ
اِس قسم کے نقصانات کو دور کرنے کا یہی طریقہ ہے کہ لاشعور میں پوشیدہ دبے
ہوئے صدمے کو مریض کے شعور میں لایا جائے یعنی یہ کہ مریض اِس صدمے اور اس
کے سبب سے آگاہ ہو جائے گویا ایک ناخوشگوار اور دہشت ناک تجربے کو یاد کرنا
اُس کی حقیقت کو شعوری طور پر تسلیم کرنا اور پھر اپنے شعوری ارادہ کو اس صدمے
پر حاوی کرنا زائل شدہ صلاحیت کی بحالی کا سبب بنتا ہے۔

مذکورہ بالا صدمہ محض ایک مثال ہے۔ اس کے علاوہ بھی کئی دوسری قسم کے
صدمات ہوتے ہیں۔ کسی لڑکے یا لڑکی کی اگر منگنی ٹوٹ جائے تو اُس سے بھی اُسے
صدمہ پہنچے گا۔ اِس صدمے کو عام طور پر یہ سوچ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے کہ اس
کی کوئی اہمیت نہیں۔ دل کو تسلی دینے کے لئے کہا جاتا ہے کہ "ہم ایک دوسرے
کے لئے موزوں نہ تھے لہٰذا ہم نے الگ ہونے کا فیصلہ کر لیا"۔ تاہم فطری جنسی
جبلت اور انا کو پہنچنے والا یہ صدمہ ہر وقت موجود رہتا ہے اگرچہ یہ شعور میں نہیں
ہوتا بلکہ لاشعور میں دبا رہتا ہے۔ اور زندگی کی سرگرمیوں کے لئے ہمارے

ذوق و شوق اور مقصدیت کو کچھ نہ کچھ نقصان ضرور پہنچاتا ہے۔ ہمارے ذہن
کی صرف آدھی بلکہ آدھی سے بھی کم قوت روزمرہ کے کاموں پر صرف ہوتی
ہے جبکہ باقی قوت و توانائی ہماری ذات کے اُس حصہ کی چوکیداری کرتی رہتی
ہے جو اپنے تسلیم کئے جانے کے لئے خفیہ طور پر پُر زور مطالبہ کر رہا ہوتا ہے۔
جب تک ہم خود کو پہنچنے والے صدمے کو مردانہ وار اور حقیقت پسندی سے
کام لیتے ہوئے تسلیم نہ کریں گے اور شعوری طور پر اِس کی روشنی میں اپنے مقاصد کی
تنظیم و ترتیب نو نہ کریں گے، اُس وقت تک ہم چڑچڑے پژمردہ اور مضطرب
رہیں گے۔ اپنی ذات کو پہنچنے والے دھچکوں یا صدموں کو دبانا نہیں چاہیئے بلکہ ان
کے وجود کو شعوری طور پر تسلیم کرنا چاہیئے۔ البتہ ساتھ ہی یہ مثبت سوچ بھی اپنانی
چاہیئے کہ مجھے یہ صدمہ پہنچا تو ضرور ہے لیکن میں کوئی زیادہ بہتر اور مفید راہِ عمل
اختیار کر کے اپنے اِس نقصان کی تلافی کر سکتا ہوں۔

چھپے ہوئے خوف

ہمارے لاشعور میں دبے ہوئے مختلف خوف بھی ہماری قوتِ ارادی کو کمزور
کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ ممکن ہے کہ شعوری طور پر تو ہمیں کسی خوف کا احساس
نہ ہو لیکن لاشعوری طور پر ہم ناکامی، نقصان، بے عزتی یا جسمانی نقص کے
کسی اندیشہ میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ اِن اندیشوں میں سے زیادہ تر ہمارے ماضی
کے واقعات و حالات کا ثمر ہوتے ہیں۔
ایک شخص کاروبار میں ترقی کرنا چاہتا ہے لیکن وہ لوگوں کے پاس جانے اور

اُن سے ملنے سے ڈرتا ہے۔ اُس میں نئے نئے گاہکوں کا سامنا کرنے کے لئے
خود اعتمادی کی کمی ہے اور وہ اپنے اِس رویّہ کو حق بجانب سمجھتے اور اپنے آپ
کو تسلی دینے کے لئے اِس قسم کی باتیں سوچتا ہے کہ "مجھے کاروبار کے لئے بھاگ دوڑ
کرنے کی کیا ضرورت ہے؟ اگر میرے پاس اچھا مال ہے تو لوگ اِسے خریدنے
کے لئے خود ہی میرے پاس آئیں گے۔ مجھے اُن کے پاس جانے کی کوئی ضرورت نہیں"
لیکن ہو سکتا ہے کہ اصل بات یہ ہو کہ ماضی میں کسی وقت جب وہ اپنے مال کا
تعارف کرانے کہیں گیا تو غالباً کسی شخص نے کوئی نامعقول سی بات کہہ کر یا بُرے
طریقے سے گفتگو کر کے اُس کی انا کو مجروح کر دیا ہو اور اب وہ ڈرتا ہو کہ کہیں
دوبارہ ایسا ہی نہ ہو۔ لیکن چونکہ وہ شعوری طور پر اپنے اِس خوف کو تسلیم نہیں
کرتا لہٰذا اپنے رویّہ اور عمل کو حق بجانب قرار دینے کے لئے وہ اِس کے حق میں
عقلی جواز ڈھونڈ نکالتا ہے۔ اِس عمل کو تعقیل[1] کہتے ہیں۔

جب تک یہ شخص اپنے خوف کی اصل حقیقت اور وجہ کو شعوری طور پر
دریافت اور تسلیم نہیں کر لیتا اور یہ نہیں سمجھ لیتا کہ ایسے ناخوشگوار واقعات تو ہر کسی
کے ساتھ پیش آ سکتے ہیں، اُس وقت تک وہ اپنے کام کے لئے ضروری قوت
محرکہ سے محروم رہے گا۔

احساسِ جرم

ایک دبا ہوا احساسِ جرم بھی ہماری توانائیوں اور کارکردگی کو منفی طور پر متاثر

[1] عمل تعقیل (RATIONALIZATION) وہ عمل ہوتا ہے جس میں انسان اپنی کسی کمزوری یا خامی کو تسلیم کرنے کی بجائے اسکی کوئی عقلی توجیح ڈھونڈنے کی کوشش کرے۔ مثلاً ایک کمزور جسم کا لڑکا اگر یہ سوچے کہ "جسمانی کمزوری کی کوئی اہمیت نہیں۔ ذہنی صلاحیت اصل چیز ہے" تو یہ اس کا عمل تعقیل ہے۔

کرتا ہے۔ اگر کوئی شخص ایسا کام کر بیٹھے جو خود اُس کی نگاہ میں جرم یا گناہ ہے تو اُس
کا ضمیر اُسے ملامت کرتا ہے۔ جس شخص میں تھوڑی بہت عزتِ نفس ہو، اُس کے
لئے ضمیر کی ملامت بڑی تکلیف دہ ہوتی ہے۔ اِس تکلیف سے بچنے کے لئے
اگر وہ یہ طریقہ اختیار کرے کہ اپنے اِس جرم یا گناہ کو اپنے شعوری ذہن سے
نکال کر کے لاشعور میں دبا دے تو یہ کوئی زیادہ کامیاب اور مفید طریقہ ثابت
نہیں ہوتا۔ اِس لئے کہ جرم کا احساس نظروں سے تو اوجھل ہو گیا ہے۔
یہ دب بھی گیا ہے لیکن مکمل طور پر ختم نہیں ہوا۔ یہ ہمارے لاشعور میں موجود
ہے اور کسی نہ کسی تبدیل شدہ صورت میں اپنی موجودگی کا احساس دلاتا ہے۔
ایسا شخص لاشعوری اثرات کے تحت شکی مزاج بن سکتا ہے، ہو سکتا
ہے کہ وہ دوسرے لوگوں کی صحبت میں بے آرام ہو، اور دوسرے لوگ
اُس کے بارے میں جو کچھ سوچتے یا کہتے ہیں اُس کے متعلق وہ غیر ضروری طور پر
حساس اور چڑچڑا ہو جائے۔ اِس شخص کو حقیقی معنوں میں اخلاقی آزادی
اُس وقت تک حاصل نہیں ہو سکتی جب تک کہ وہ صورت حال کا حقیقت پسندی
سے اقرار کر کے اِس کا مداوا کرنے کی کوشش نہ کرے۔

اپنی زندگی میں مقصدیت اور قوت محرکہ کو حاصل کرنے کی غرض
سے یہ ضروری ہے کہ ہم اپنے آپ کو اور اپنی خوبیوں کے ساتھ ساتھ اپنی خامیوں
کو بھی حقیقت پسندی سے پہچانیں اور پہچاننے کے بعد انہیں تسلیم کریں
اور پھر اپنے معاملات کو درست کرنے کے لئے اپنی اور اپنے رویوں کی تنظیم نو
کریں۔ یہ عرفانِ ذات، اپنے صدمات، اندیشوں اور گناہوں کو تسلیم کرنے

کے ساتھ ساتھ اِس بات کا بھی تقاضا کرتا ہے کہ ہم اُن مخالف قوتوں اور عوامل سے بھی آگاہ ہوں جن پر ہمیں قابو پانا ہے ہمیں اپنی فطرت کی مختلف جبلتوں اور محرکات کو جاننا چاہیئے اور اُن حدود سے بھی آگاہ ہونا چاہیئے جو ہماری جسمانی اور ذہنی کمزوریوں یا اپنے ماحول کی وجہ سے ہم پر عائد ہوتی ہیں اپنی جسمانی کمزوریوں کو تو خیر ہم جلد ہی جان لیں گے۔ وقت گذرنے کے ساتھ ہم یہ بھی معلوم کر لیں گے کہ ہماری بعض ذہنی پروازیں ہماری صلاحیتوں یا طاقتوں کی حدود سے باہر ہیں۔ اپنے ماحول کی طرف سے عائد کردہ حدود کو بھی آسانی سے تسلیم کیا جا سکتا ہے۔ لیکن اپنی جذباتی ساخت کا ہمیں آسانی سے علم نہیں ہو پاتا۔ یہ خاصا مشکل کام ہے۔ تاہم اِس معاملے میں نفسیات سے ہمیں کافی مدد ملتی ہے۔

نفسیات دان ذہن کی توانائیوں کو تین بڑے بڑے گروپوں میں تقسیم کرتے ہیں۔ اِن میں سے ایک گروپ کو وہ محبتِ نفس (یعنی خود اپنے آپ سے محبت) کے رجحانات کا گروپ کہتے ہیں۔ دوسرے کو جنسی رجحانات کا گروپ کہتے ہیں اور ہمارے معاشرتی یا سماجی رجحانات تیسری قسم کے گروپ کی تشکیل کرتے ہیں۔

اگرچہ نفسیات دانوں نے اِن تین بڑے بڑے گروپوں کی مزید تقسیم کے بارے میں بڑی تفصیلات بیان کی ہیں تاہم ہمیں فی الحال اِن تفصیلات میں پڑنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ یہاں ہمارے لئے اتنا کہنا کافی ہے کہ ہمیں اپنی جبلتوں کی قوت کو تسلیم کرنا چاہیئے۔ اور کچھ ایسے طریقے اختیار کرنے چاہیئں

کہ جن سے اِن کا اظہار ہو سکے یا تصعید[1] ہو سکے تبھی ہم اِس قابل ہو سکتے ہیں کہ ایک اچھی طرح سے مربوط شخصیت کی تعمیر کر لیں جو ایک بامقصد زندگی میں مسرت حاصل کر سکتی ہو۔

اپنی فطرت کی جبلتوں اور محرکات کو تسلیم کرنے سے ہمارے کسی بھی انکار کی سزا ہمیں اپنی قوت و توانائی میں کمی کی شکل میں ملے گی۔ اِس بات کا مطلب یہ نہیں ہے کہ اِن محرکات کا ہمیشہ اور لازماً براہ راست اظہار ہونا چاہیئے بلکہ حقیقت تو یہ ہے کہ بہت سے معاملات میں ایسا ہو بھی نہیں سکتا۔ اہم بات تو صرف یہ ہے کہ اِن کے وجود کو تسلیم کر لیا جائے۔ اِس کے بعد ہم اراداً کسی بات کو مسترد بھی کر سکتے ہیں لیکن یہ مسترد کرنا ہی ہماری قوت ہو گا کیونکہ اِس سے ہمارے جذباتی محرکات شعوری مقصد کے کنٹرول میں آ جائیں گے۔

یاد رکھیئے کہ دباؤ[2] کشمکش کا نام ہے اور جہاں بھی کشمکش ہو گی وہاں توانائی کا زیاں ضرور ہو گا۔

پس عرفانِ ذات (اپنی ذات کا علم)، قوتِ ارادی کی ناگزیر بنیاد ہے

---

[1] عمل تصعید (SUBLIMATION)، کسی جبلی رجحان کی اگر براہ راست تسکین نہ ہو سکے تو اُس کے لئے ایک متبادل لیکن پسندیدہ اور بہتر سرگرمی کو اختیار کرنا۔ مثلاً جن لوگوں کی کوئی اولاد نہ ہو تو وہ اپنی جبلتِ پدری یا مادری کا اظہار غریب، یتیم یا معذور بچوں کی فلاح کے کاموں میں مشغول ہو کر اپنی جبلت کی تصعید کر سکتے ہیں۔

[2] دباؤ REPRESSION کسی امر واقعہ کو شعوری طور پر تسلیم کرنا لیکن تسلیم کر کے اخلاقی، معاشرتی، مذہبی یا قانونی یا کسی اور وجہ سے اُسے مسترد کر دینے کے برعکس اگر اُسے شعوری طور پر تسلیم نہ کیا جائے تو اِسے نفسیاتی اصطلاح میں دباؤ کہتے ہیں بظاہر یہ خواہش یا رجحان غیر موجود ہوتا ہے لیکن لاشعور میں موجود رہتا ہے اور اظہار یا اپنے تسلیم کئے جانے کیلئے جدوجہد کرتا رہتا ہے

یاد رکھنے کی باتیں

۱۔ ہو سکتا ہے کہ قوت میں کمی کی وجہ یہ ہو کہ شخصیت کے کسی اہم پہلو کو نظر انداز کیا جا رہا ہے یا دبایا جا رہا ہے۔

۲۔ اپنے آپ کو پہچانیئے۔

باب ۶

عادت کی قوّت

زندگی میں نئی عادتوں کی تشکیل کے سلسلے میں اپنی کوششوں کے دوران ہمیں یہ پتہ چلتا ہے کہ پرانی عادات، محرکات اور خواہشات ہم پر اثرانداز ہوتی رہتی ہیں۔ جس کی وجہ سے نئی عادات اور خواہشات وغیرہ کو پرانی عادات کی سخت مزاحمت کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور اِس مزاحمت پر قابو پاکر ہی یہ نئی عادات اپنے قدم جما سکتی ہیں۔

ایک لحاظ سے دیکھا جائے تو یہ مخالفت یا مزاحمت کوئی بُری بات نہیں ہے۔ اِس سے زندگی میں لطف اور دلچسپی پیدا ہوتی ہے۔ اگر مخالفت اور مزاحمت نہ ہو تو پھر زندگی میں کیا لطف رہ جاتا ہے۔ لہٰذا ہمیں داخلی اور خارجی مخالفت اور مزاحمت کا عادی ہو جانا چاہیئے اور اِسے زندگی کے کھیل کا ایک حصہ سمجھنا چاہیئے۔

اگر ہم اپنے جمود پر قابو پاکر مخالفت اور مزاحمت کے احساس کے عادی ہو جائیں تو یہ ہمارے لئے ایک خوش آئندبات ثابت ہوگی۔ اگر آپ کو ایک خط لکھنا ہو تو آپ اِس خط کے لکھنے، لفافے میں بند کرنے اور جا کر لیٹر بکس میں ڈالنے سے ہچکچاتے رہتے ہیں لیکن جب ایک دفعہ آپ یہ کام شروع کر دیں تو پھر آپ دیکھیں گے کہ یہ عمل اپنے لئے ضروری دلچسپیاں خود پیدا کر لیتا ہے۔

پس کامیابی کا ایک اچھا اصول یہ ہے کہ "کام فوراً شروع کر دیا جائے"
ایک چھوٹی اور کمزور سی مزاحمت پر قابو پانے سے بھی ہمیں قوت کا احساس
ہوتا ہے اور خود اپنے آپ پر اعتماد پیدا ہوتا ہے۔

زیادہ بڑے اور زیادہ مشکل کاموں میں ہمیں سوچا سمجھا مثبت رویہ اختیار
کرنا چاہیئے۔ یہ خیال کرنا کہ "میں یقین سے نہیں کہہ سکتا کہ آیا یہ کام کر سکتا
ہوں یا نہیں" کوئی اچھی سوچ نہیں ہے اس کے برعکس یہ سوچنا کہ "میں یہ کام
کر سکتا ہوں" ایک بہتر محرک عمل ثابت ہوتا ہے اس سے تخیل اور قوتِ
ارادی کو یکجا ہو کر کام کرنے کی تحریک ملتی ہے اور اگر ایک دفعہ ہم نے کسی کام
کو اعتماد سے شروع کر دیا تو پھر اس کام میں ہمارے لئے دلچسپی خود بخود پیدا
ہو جاتی ہے۔ ادعائے ذات کا جذبہ ہمیں آگے ہی آگے بڑھاتا ہے اور کام کو
جلد ختم کرنے پر مائل کرتا ہے۔ مزاحمت خاموش ہو جاتی ہے اور تخیل کو مشکلات
کے بارے میں سوچنے کا وقت ہی نہیں ملتا۔

مثال کے طور پر فرض کیجیئے کہ آپ ایک موٹر کار چلانا سیکھ رہے ہیں۔
آپ ڈرائیور کی نشست پر بیٹھے ہیں اور آپ کا راستہ ایک مصروف اور پرہجوم
قصبہ کی سڑکوں سے گزرتا ہے۔ آپ اپنی کار میں بیٹھے سوچ رہے ہیں کہ آیا
آپ یہ سفر کر بھی سکتے ہیں یا نہیں۔ جتنی دیر تک آپ بیٹھے سوچتے رہیں گے،
اتنا ہی زیادہ یہ سفر ایک کڑی آزمائش بن جائے گا۔ آپ حیران ہوتے رہیں
گے کہ فلاں سڑک پر کیا آپ سٹیئرنگ کو کنٹرول بھی کر سکیں گے یا نہیں اور یہ
کہ فلاں سڑک کی پرہجوم ٹریفک سے گذرتے وقت کون سا گیئر GEAR لگانا پڑے

گا۔ آپ کو اِس بات پر بھی کوئی یقین نہیں ہوتا کہ آیا آپ ہنگامی حالات
میں گاڑی کو فوری طور پر روک بھی سکیں گے یا نہیں۔
یہ تمام مشکلات اِسی طرح آپ کے ذہن میں آتی رہیں گی یہاں تک کہ آپ
کے لئے سفر کا آغاز کرنا مشکل سے مشکل تر ہوتا جائے گا۔ تاہم ایک دفعہ اگر آپ
چل پڑیں تو یہ مشکلات غائب ہونے لگیں گی۔ پھر آپ کے ذہن کو تخیلات کے
لئے کوئی وقت نہ ملے گا۔ آپ کی تمام صلاحتیں آپ کے کام پر مرکوز رہیں گی اور
آپ خاصی کامیابی سے اپنا کام مکمل کر لیں گے۔
تمام کام اِسی نوعیت کے ہوتے ہیں جب اُنہیں کیا جائے تو یہ اتنے مشکل نہیں
رہتے جتنے مشکل سوچنے میں محسوس ہوتے ہیں۔ کسی مجمع میں تقریر کرنے کے خیال
سے ہی آپ محسوس کرتے ہیں کہ گویا آپ کا منہ خشک ہو گیا ہے۔ لیکن جب آپ
سٹیج پر پہنچ جاتے ہیں تو پھر یہ کام اتنا مشکل نہیں رہ جاتا۔
ہم سب میں توانائی کی ایک زائد مقدار ہوتی ہے جو ہر وقت زیرِ تکمیل کام
میں استعمال کے لئے محفوظ رہتی ہے۔ ایک حقیقی صورتِ حال سے نمٹنے کے لئے
ذہن کا ایک اپنا طریقِ کار ہوتا ہے۔ پس جتنی جلد ممکن ہو اپنی کوشش شروع
کر دیجئے۔ آپ نے کیا کرنا ہے؟ اِس بارے میں واضح ہوں، پھر اس کام کے لئے
ایک مثبت سوچ اپنائیں اور کام شروع کر دیں۔
مزاحم قوتوں پر کامیابی کے احساس کا تجربہ کر کے اور مشکل کاموں کے لئے
ایک مثبت رویہ اختیار کر کے اپنے اعتمادِ ذات میں اضافہ کرنے سے ہم اپنی
کسی حقیقی کمزوری کی بھی تلافی کر سکتے ہیں۔

ارادی طور پر کئے گئے غور و خوض کی اہمیت پر ہم پہلے ہی بات کر چکے ہیں۔
کسی نئی راہِ عمل کو اختیار کرنے کے سلسلے میں عزم کی تعمیر کے لئے ایسا کرنا ضروری
ہے کیونکہ اسی طرح ہمارے سامنے ایک واضح نصب العین متعین ہوتا ہے۔ اِس طرح سے قائم
شدہ نصب العین کے حصول میں مندرجہ ذیل باتوں سے ہمیں یقینی طور پر مدد ملے گی۔

ایک صحت مند اور توانا جسم، منظم اور تربیت یافتہ ذہن، پیشہ ورانہ
مہارت، دوسروں کا احترام اور اپنے رویے اور اعمال کے ذریعہ دوسروں
کے لئے باعث مسرت ثابت ہونا۔

خود القائی[1] یا خود ترغیبی

اپنے نصب العین کو متعین کر لینے کے بعد ہمیں اِس نصب العین کو خود
ترغیبی کے ذریعے اپنی شخصیت کا ایک جزو بنا لینا چاہیئے۔

خود القائی یا خود ترغیبی کوئی پُراسرار یا طلسمی قسم کی چیز نہیں ہے۔ یہ
تو ایک تکنیک ہے جو اِس نفسیاتی حقیقت پر مبنی ہے کہ ذہن میں جو خیال
مضبوطی سے اپنے لئے جگہ بنا لیتا ہے، اُس میں خود کو عمل میں ڈھلنے کا رجحان
ہوتا ہے۔

گویا اپنے ذہن میں شعوری طور پر کسی نصب العین کو جما لینے کے عمل کا

[1] (AUTO SUGGESTION) اس کا اصطلاحی ترجمہ خود القائی ہے تاہم
سہولت کی خاطر ہم نے اِس کا آسان متبادل خود ترغیبی بھی استعمال کیا ہے۔

نام خود ترغیبی ہے۔ ارادی غور و خوض سے ہم اپنے نصب العین کو دریافت
کرتے ہیں اور خود القائی یا خود ترغیبی کے ذریعے ہم مستقل طور پر اُسے اپنے
پیش نظر رکھتے ہیں اور اپنی شخصیت کا جزو بنا لیتے ہیں۔ اِس کے بعد ہی
اِس نصب العین کے ثمرات ظاہر ہوتے ہیں۔

”آؤ ایک بازی لگائیں“۔ یہ فقرہ نہ صرف ایک دعوت ہے بلکہ ایک
القا یا ترغیب بھی ہے۔ اس فقرہ کو سن کر کسی مخصوص کھیل میں شرکت کا تصور
ذہن میں ابھرتا ہے۔ اور ذہن اس تصور کو یا تو خوش آمدید کہتا ہے یا پھر
مسترد کر دیتا ہے۔ اگر سننے والا اس مخصوص کھیل سے کوئی دلچسپی نہیں رکھتا۔
تب تو ظاہر ہے کہ یہ فقرہ اُس کے ذہن میں کوئی خوش گوار یا تحریکی احساس پیدا
نہ کر سکے گا لیکن اگر اُسے اِس کھیل سے کوئی دلچسپی ہے تو یہ دعوت فوراً اُس
کے تخیل کو اپیل کر سکتی ہے۔ اِس بازی سے حاصل ہونے والی لذت کا تصور خود
کو عمل میں ظاہر کرنے کی طرف مائل ہوتا ہے اور وہ شخص اِس دعوت کو قبول
کر لیتا ہے۔

اِس مثال میں القا کسی دوسرے شخص نے کیا ہے، اِسے دیگر القائی کہتے ہیں
تاہم دیگر القائی ہمیشہ منہ سے نکلے ہوئے الفاظ پر ہی مشتمل نہیں ہوتی۔ یہ کسی
پوسٹر، یا کسی بھی دوسری قسم کی اشتہار بازی سے بھی ہو سکتی ہے۔ اور یہ ایک
چیز کے تصور سے کسی دوسری چیز کے تصور کو پیدا کرنے سے بھی ہو سکتی ہے۔ ہمارے اردگرد پھیلی ہوئی
دنیا ہم پر مستقلاً دیگر القائی کا عمل کرتی رہتی ہے۔ جدید اشتہار بازی میں دیگر القائی کا عمل بہت
نفیس اور عمدہ فنکاری کے طریقے سے کیا جاتا ہے گویا ترغیب یا القا کوئی پُراسرار طلسمی قسم کی چیز

نہیں ہے بلکہ روزمرہ کے تجربے کی بات ہے۔ اس وقت ہم جس بات کا ذکر کر رہے ہیں، وہ ہے خود القائی یا خود ترغیبی یعنی ارادی اور شعوری طور پر کسی شخص کا خود اپنے آپ کو ترغیب دینا۔ یہ وہ عمل ہے جس میں تخیل کے ذریعے بعض تصورات کو اِس یقین اور اعتقاد سے قائم کیا جاتا ہے کہ اگر تصورات ذہن میں اچھی طرح راسخ ہو جائیں تو وہ اپنا عملی اظہار لازماً کرتے ہیں۔

بظاہر تو یہ صرف اتنی سی بات محسوس ہوتی ہے کہ خود القائی وہ عمل ہے جس میں ہم خود اپنے تصورات کی تخلیق کرتے ہیں اور پھر انہیں اس بات کی اجازت دیتے ہیں کہ وہ ہمارے عمل پر اثر انداز ہوں۔ لیکن حقیقت میں بات صرف اتنی سی نہیں ہے جن لوگوں نے اس تکنیک میں کچھ مہارت حاصل کر لی ہے، وہ ہمیں یہ بھی بتاتے ہیں کہ اِن تصورات کو وضع کرنے کا بہترین طریقہ کیا ہے اور یہ کہ اِن تصورات اور اپنے عملی رویّہ کے درمیان رشتہ پیدا کرنے کی بہترین تکنیک کیا ہے۔

بہترین تصوّرات

بہترین تصورات یا یوں کہہ لیجئے کہ بہترین القاء وہ ہوتے ہیں جو معقول و ممکن العمل، پسندیدہ اور مثبت ہوں۔ ذہن صرف انہی تصورات سے متاثر ہوتا ہے جو ممکن العمل ہوں اور یہ صرف انہی باتوں کو خوش آمدید کہتا ہے جو مثبت اور پسندیدہ ہوں۔ جو باتیں ناممکن العمل ہوں اُن کی آوارہ اور بے مقصد خواہش تو ہمارے ذہن میں پیدا ہو سکتی ہیں لیکن ہم انہیں عملی جامہ پہنانے

کا ارادہ نہیں کر سکتے۔ مثال کے طور پر میرے دل میں یہ خواہش تو پیدا ہو سکتی ہے کہ کاش میں کسی عرب ریاست کا بادشاہ ہوتا لیکن جن حالات میں فی الواقع میں زندگی بسر کر رہا ہوں، اُن کے پیش نظر میری عقل مجھے یہ کہتی ہے کہ یہ ناممکن ہے۔ میں یہ خواہش تو کر سکتا ہوں کہ میں کسی بلند و بالا عمارت کی چھت سے چھلانگ لگاؤں اور نیچے گرنے کی بجائے ہوا میں پرواز کرتا رہوں لیکن میرا ذہن اس تصور کو مسترد کر دیتا ہے کیونکہ کسی سہارے یا مشینی مدد کے بغیر کوئی شخص ہوا میں پرندوں کی طرح پرواز نہیں کر سکتا۔ پس خود القائی کا مطلب اُس بات میں یقین رکھنا نہیں ہے جس کے بارے میں ہم جانتے ہوں کہ حقیقت کی دنیا میں اِس کی تکمیل نہیں ہو سکتی۔

"میں اپنے پیشہ میں کامیاب ہونا چاہتا ہوں" کی نسبت یہ القاء زیادہ بہتر ہے کہ "میں اپنے پیشہ میں کامیاب رہوں گا"۔ بہتر ہونے کے علاوہ یہ ایک معقول القاء بھی ہے کیونکہ ایسی کوئی وجہ نہیں کہ میں اپنے پیشہ میں کامیاب نہ ہو سکوں۔

اسی طرح یہ کہنا کہ "میرا خیال ہے کہ میں یہ امتحان پاس کر لوں گا" یا یہ کہنا کہ "اگر قسمت نے یاوری کی تو مجھے امید ہے کہ میں امتحان میں پاس ہو جاؤں گا" کچھ اچھے اور مؤثر القاء نہیں ہیں۔ ان کے مقابلے میں خود کو یہ یقین دلانا کہ "میں امتحان میں کامیاب ہوں گا" ایک مفید اور مثبت القاء ہے۔ یہ قوت ارادی کو بیدار کرتا ہے اور ناکامی کے کسی متبادل القاء کے تصور کو جنم نہیں دیتا۔

جب کوئی شخص کسی معقول، پسندیدہ اور مثبت تصور کا القاء کر لے تو پھر اُسے یقین رکھنا چاہیئے کہ یہ اپنا اظہار عمل میں بھی کرے گا۔

فارمولا وضع کیجیے

خود القائی کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ کوئی ایسا فارمولا بنایا جائے جو آپ کے تصوّر کو ٹھوس شکل میں ظاہر کرتا ہو اور اس فارمولے کو جس حد تک ممکن ہو، واضح اور مختصر الفاظ میں ادا کیجئے۔ ایک ڈاکٹر نے اپنے مریضوں کے لئے یہ فارمولا بنایا ہوا تھا "میں ہر اعتبار سے دن بدن بہتر سے بہتر ہو رہا ہوں"۔

بہت سے لوگوں کو ہو سکتا ہے کہ یہ اتنا عمومی فارمولا محسوس ہو کہ اُن کے نزدیک اِس کا کوئی واضح مفہوم متعین ہی نہ ہوتا ہو لیکن اُس ڈاکٹر کے اکثر مریضوں کے لئے یہ فارمولا یقیناً صحت کے ایک قطعی اور مثبت تصوّر کو ظاہر کرتا تھا۔ اور اُن کے ذہن میں یہ بات واضح ہوتی تھی کہ اس کا مطلب کسی خاص جسمانی بیماری پر قابو پانا ہے۔ اس کے علاوہ ایسے لوگ جو بیمار تو نہیں ہیں لیکن اپنی صحت کو اور زیادہ بہتر بنانا چاہتے ہیں، ان کے لئے بھی یہ ایک قابلِ قدر اور مفید فارمولا ہے۔

لیکن ایسے لوگوں کے لئے یہ فارمولا کافی مبہم اور غیر واضح ہے جنہیں یہ پتہ ہی نہیں کہ وہ کیا چاہتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے لئے بہتر یہ ہو گا کہ وہ پہلے تو یہ جاننے کی کوشش کریں کہ وہ کیا بننا چاہتے ہیں اور پھر اپنی اس خواہش کا اظہار ایک واضح فارمولے میں کریں۔ چونکہ مختلف لوگوں کی خواہشات مختلف

ہوتی ہیں لہٰذا اپنی اپنی ضرورت اور خواہش کے مطابق جو فارمولے وہ بنا سکتے ہیں، ان میں سے چند ایک کو مثال کے طور پر یوں بیان کیا جا سکتا ہے

"میں دوپہر کے کھانے کے وقت تک سگریٹ کی خواہش سے آزاد ہوں"

"میں ہر روز صبح ۶½ بجے آسانی سے بیدار ہو سکتا ہوں"

"میں سامعین کو مکمل اعتماد سے خطاب کر سکتا ہوں اور اس خطاب کے دوران ہر قسم کے ہیجان سے آزاد ہوتا ہوں"۔

آپ ملاحظہ فرمائیں کہ مندرجہ بالا فارمولے اُن تصورات یا نصب العینوں کو بیان کرتے ہیں جنہیں ہم اپنی زندگی پر اثر انداز دیکھنا چاہتے ہیں۔ اس قسم کے بے شمار فارمولے ہم بنا سکتے ہیں لیکن یہ فارمولے صرف ایسے ہونے چاہئیں جو حقیقی نصب العین کی نمائندگی کرتے ہوں۔ یعنی یہ کہ ان فارمولوں میں وہ کچھ بیان ہونا چاہیئے جسے ہم حقیقت کی صورت میں عملی طور پر دیکھنا چاہتے ہو۔

اپنا فارمولا وضع کر چکنے کے بعد ہمیں اس فارمولے کو اپنے ذہن میں بٹھا لینا چاہیئے جس کا بہترین وقت رات کو سونے سے پہلے یا صبح کو بیدار ہونے کے فوراً بعد کا وقت ہے۔ ان اوقات میں ہم اپنے آپ کو جو القائی فقرے کہتے ہیں وہ ہماری شخصیت میں کسی مزاحمت کے بغیر راسخ ہو جاتے ہیں۔ تصوّر کا اظہار کرنے والے فارمولے کو با آواز بلند ادا کیا جانا چاہیئے اور اس کی تکرار کئی مرتبہ ہونی چاہیئے گویا کہ ہم نے اپنی شخصیت کے تمام دروازے اس فارمولے کو خوش آمدید کہنے کے لئے کھول دیئے ہیں۔

ایسا کرتے وقت جسم کو حتی الامکان ساکت رکھیں، عضلات کو ڈھیلا

چھوڑ دیں اور آنکھیں بند رکھیں۔

شعوری مزاحمت پر قابو پایئے

فارمولے میں مضمر تصور کو اپنے ذہن میں جما لینے کے بعد ہمیں اس فارمولے کو اسی طرح چھوڑ دینا چاہیئے جیسے کہ ایک بیج کو زمین میں بوتے کے بعد ہم کچھ عرصہ کے لئے بے پرواہ ہو جاتے ہیں اور اس کے پھوٹنے اور نشو ونما پانے کا انتظار کرتے ہیں۔ ایک فرق البتہ ہے اور وہ یہ کہ بیج کو زمین میں ایک بار بونا پڑتا ہے جب کہ فارمولے کے تصور کو ذہن میں بار بار بٹھانا پڑتا ہے۔ اس لئے کہ کسی بھی تصور کو شخصیت کی گہرائیوں میں مضبوطی سے جمانا کوئی آسان کام نہیں ہے۔

بہت ممکن ہے کہ اپنے نصب العین کے حوالے سے ہم اپنے عمل سے غیر مطمئن ہوں۔ اور اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ شاید نصب العینی تصور کا بیج ہمارے ذہن کی بالائی سطح سے نیچے اتر کر تحت الشعور میں پہنچا ہی نہ ہو۔ ایسی صورت میں ہمیں بہت زیادہ افسوس اور کھینچ تان کرنے یا ذہن پر بوجھ ڈالنے کی ضرورت نہیں بلکہ اس اعتماد کے ساتھ اپنے تصور کو ذہن کی گہرائیوں میں پیوست کرنے کی کوشش جاری رکھنی چاہیئے کہ اگر ایک دفعہ اس تصور کو ہماری شخصیت نے قبول کر لیا تو پھر اس کے نتائج ضرور ظاہر ہوں گے۔ ہمیں اس عمل پر اعتماد ہونا چاہیئے اور نتائج کا صبر سے انتظار کرنا چاہیئے۔

فرض کریں کہ دماغ ایک تختہ ہے جس پر اُن عادتوں، تصورات اور جبلتوں،

کی نشاندہی کرنے کے لئے میخیں لگائی گئی ہیں جن سے کہ ہمارے اعمال کا تعین ہوتا ہے۔ اگر ہم یہ دیکھیں کہ کسی فرد میں کوئی بُری میخ ہے تو ہمیں ایک متبادل اچھے تصوّر، اچھی عادت اور اچھی خواہش کی نشاندہی کرنے والی میخ کو لے کر اُس کی نوک کو بُری میخ کے عین سرے پر رکھ کر ہتھوڑے سے ایک نپی تلی ضرب لگائی چاہیئے دوسرے الفاظ میں ہمیں خود القائی کرنا چاہیئے۔ ایسا کرنے سے نئی میخ کچھ اندر چلی جائے گی (ممکن ہے کہ صرف ایک ملی میٹر ہی اندر جائے) اور پرانی میخ دوسری طرف سے اسی قدر باہر کو نکل جائے گی۔ ہتھوڑے کی ہر نئی ضرب سے یعنی ہر نئے القاء سے نئی میخ ایک ایک ملی میٹر کے حساب سے اندر داخل ہوتی رہے گی اور بُری میخ اتنی ہی باہر کو نکلتی جائے گی۔ ایک خاص تعداد میں لگنے والی ضربوں کے بعد پرانی میخ مکمل طور نکل جائے گی اور اُس کی جگہ بورڈ پر نئی میخ نصب ہو جائے گی۔

صبر سے کام لیں

پس ہمیں صبر و اعتماد سے کام لینا چاہیئے۔ نئی عادات ایک دن میں تو نہیں بن جاتیں۔ اِس کے لئے کچھ وقت درکار ہوتا ہے۔ اصل اہمیت اِس بات کو ہے کہ اِن نئی عادتوں کی تشکیل و تعمیر کا کام جاری رہے۔

خود القائی کوئی عطائیت یا مذاق کی بات نہیں ہے جیسا کہ ہم پہلے کہہ چکے ہیں یہ اِس نفسیاتی حقیقت پر مبنی ہے کہ ایک تصوّر کو جب ذہن قبول کر لیتا ہے تو پھر یہ تصور خود ہی عمل کی راہ اختیار کر لیتا ہے۔ خود القائی کی

افادیت کو ثابت کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اِس پر عمل کیا جائے اور پھر دیکھا جائے کہ اِس سے کیا نتائج برآمد ہوتے ہیں ؟

کل صبح جب آپ بستر سے اٹھنے میں سُستی محسوس کریں تو خاموشی سے اپنے آپ کو چھ مرتبہ یہ کہیں، " دو منٹ کے اندر اندر میں بستر سے باہر ہوں گا"۔ ہو سکتا ہے کہ آپ سُستی محسوس کرتے رہیں ۔ لیکن آپ یہ دیکھ کر حیران ہوں گے کہ دو منٹ کے اندر اندر آپ بستر سے باہر آچکے ہیں۔

اِس طرح آپ کے دن کا گویا آغاز ہو گیا ہے اب اُن دوسرے تصورات کو بھی جنہیں آپ اپنی قوتِ ارادی کی پہنچ سے دور محسوس کرتے ہیں ایک فارمولے کی شکل دیں اور وہ فارمولا خود کو سناتے رہیں اور اِس طرح خود القائی کرتے رہیں ۔

یاد رکھنے کی باتیں

۱ ۔ اپنا عمل جلد شروع کر دیجئے

۲ ۔ " میں کر سکتا ہوں" زیادہ بہتر ہے بہ نسبت اس کے کہ " مجھے کچھ یقین نہیں یا میرا خیال ہے"۔

۳۔ اُسی بات کا ارادہ کریں جس پر عمل ممکن ہو اور اگر عمل ممکن ہو تو پھر یہ نہ سوچیں کہ یہ مشکل بات ہے اور اِس کا حصول ممکن نہیں۔

۴۔ نئی عادات ایک دن میں نہیں بن جایا کرتیں۔

باب ۷

تشکیلِ عادت کے قواعد

خود ترغیبی غور وخوض کا تکملہ ہوتی ہے ۔ غور و فکر کے ذریعے ہم شعوری طور پر اپنے لئے کوئی تصور قائم کر لیتے ہیں ۔ خود القائی کے ذریعے ہم اس نصب العین کو اپنے تحت الشعور میں بٹھا لیتے ہیں ۔ ہمارا مقصد کردار میں تبدیلی ہوتا ہے اور ارادہ کا عمل میں اظہار تبھی ہوتا ہے جب وہ ہمارے کردار کا حصہ ہو۔ بہت سی خواہشات اور ارادے اس لئے بے نتیجہ ثابت ہو جاتے ہیں کہ اِن کے پیچھے کردار کی قوت نہیں ہوتی ۔ اگر کوئی شخص آئندہ کے لئے کسی غلط کاری سے پرہیز کرنے کا فیصلہ کرتا ہے لیکن اِس کے باوجود اِس غلط کاری کا ارتکاب کرتا ہے تو سمجھ لیجئے کہ اُس نے بنیادی طور پر اپنی سیرت میں کوئی تبدیلی نہیں کی ہے۔

اُس کی پرانی خواہش اب بھی اتنی ہی مضبوط ہے جتنی کہ پہلے تھی ۔ پچھتاوے کے عالم میں وہ صرف پس منظر میں چلی گئی تھی لیکن جونہی اُسے ذرا سی تحریک ملی وہ اپنی تکمیل کے لئے کوشاں ہو گئی اور اِس کوشش میں کامیاب بھی ہو گئی۔ پس الگ تھلگ کوئی ارادہ کرنے کا عمل برائیوں سے بچنے کا صحیح علاج نہیں ہو سکتا بلکہ اس کے لئے ہمیں اپنی زندگی کا مکمل رُخ تبدیل

کرنا پڑے گا۔ اس بات کا تعین ہمارے نصب العین کرتے ہیں کہ ہم کیا
بنیں گے؟ نصب العین ہی ہماری خواہشات کی تشکیل کرتے ہیں اور یہی
ہماری عادات کی تخلیق کرتے ہیں۔

اپنے اعترافات میں سینٹ آگسٹائن بڑے سوز و گداز کے انداز میں
کہتا ہے "روشنی کی طرف میری کمر تھی۔ میں اُن چیزوں کو تو دیکھ سکتا
تھا جو نور سے منور تھیں لیکن خود میرا اپنا چہرہ روشن نہ تھا۔"

آگسٹائن کی اِس بات سے مَیں یہ نتیجہ اخذ کرتا ہوں کہ ہمیں مڑنا چاہیئے
اور روشنی کی طرف اپنا مُنہ کرنا چاہیئے تاکہ خود ہمارا چہرہ بھی منور ہو سکے
یہ سمجھ لینا ہی کافی نہیں ہے کہ اِس دنیا میں فلاں فلاں چیزیں اچھی اور
قابلِ قدر ہیں۔ ضرورت اِس بات کی ہے کہ ہم اُن اچھی اور قابل قدر چیزوں
کی صرف تعریف و ستائش ہی نہ کرتے رہیں بلکہ خود اپنے آپ کو بھی اچھا
اور قابلِ قدر بنائیں تاکہ ہم اِن چیزوں کے مستحق ثابت ہوں۔ جب تک
کوئی شخص کچھ بننا ہی نہیں چاہتا تو اس وقت تک اسے قوتِ ارادی
کی ضرورت آخر کس لئے ہے؟

ہمیں مستقل طور پر بنیادی نوعیت کے سوالات کا جواب سوچتے
رہنا چاہیئے۔ میں کیا چاہتا ہوں؟ میں کس غرض سے زندہ ہوں؟ میں
کس چیز کو قابلِ قدر سمجھتا ہوں؟ مجھے زندگی میں حُسن، خیر اور صداقت
کہاں نظر آتی ہے؟ مجھے کس چیز کو قربان کر دینا ہے؟ مجھے کون سے
فیصلے کرنے ہیں؟ یہ وہ سوالات ہیں جو ہمیں اپنے آپ سے کرنے چاہئیں۔

اِن سوالات کے جواب، ممکن ہے کہ ہمارے لئے پریشان کُن ثابت ہوں۔
ممکن ہے کہ اِن سے یہ ظاہر ہو کہ ہمارا کوئی واضح مقصد یا نصب العین نہیں
ہے۔ ہم خیر، حُسن اور صداقت یا کسی ایسی چیز سے جو قابلِ قدر ہو کوئی مضبوط
وابستگی نہیں رکھتے، ایسی صورت میں جتنی جلدی ہم اپنے لئے کوئی نصب العین
اختیار کر لیں، اتنا ہی ہمارے لئے بہتر ہے۔ کسی نصب العین کے بغیر کوئی
قوت ارادی نہیں ہوتی۔

یہ معلوم کرنے کے بعد کہ ہم کس مقصد کی خاطر جی رہے ہیں ہمیں اس
مقصد کے حصول کی قیمت ادا کرنے کے لئے تیار ہونا چاہیئے اس نئے مقصد کے
حصول کے لئے پرانی شخصیت کی ترتیب و تنظیم نو کی ضرورت پیش آسکتی ہے۔
یہ سب کچھ ایک دن میں واقع نہیں ہوگا۔ سوچ اور عمل کی پرانی عادتیں
اپنا زور ضرور لگائیں گی تاہم اُنہیں نئی عادتوں سے تبدیل کرنا بہت ضروری ہے۔
بُری عادتوں کو ترک کرنے کا بہترین اور آسان ترین طریقہ یہ ہے کہ ان
کے ساتھ زور آزمائی نہ کی جائے۔ ممکن ہے کہ یہ تجویز کوئی جرائتمندانہ سی تجویز
محسوس نہ ہو لیکن فی الحقیقت بُری عادت سے نبرد آزما ہونے کا بہترین طریقہ
یہی ہے کہ اِن سے دور بھاگا جائے۔ پرانی ترغیبات کے ساتھ سخت اور دُو
بُدو مزاحمت کرنے کی بجائے یہ طریقہ کہیں زیادہ بہتر اور آسان ہے کہ انسان
خود کو کسی سرگرمی میں مصروف کر لے۔ جس میں اُس کی پوری جسمانی اور
ذہنی توانائیاں درکار ہوں۔
ہو سکتا ہے کہ آپ پہلا طرزِ عمل اختیار کر کے اپنی جنگ جیت ہی جائیں

لیکن اس بات کا امکان زیادہ ہے کہ تخیل کی قوت آپ کے لئے ناقابلِ تسخیر ثابت ہو۔ لہٰذا بہتر یہ ہے کہ آپ تخیل کو کوئی ایسا موقعہ ہی نہ دیں جس کی وجہ سے وہ پنپ سکے۔ پرانی آرزوؤں سے نمٹنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ کسی دوسری سرگرمی میں مصروف ہو جائیں۔

جن عادتوں کا ہمارے نظامِ عصبی کی خواہش اور طلب سے گہرا تعلق ہو، اُن پر قابو پانے میں سب سے زیادہ مشکل پیش آتی ہے اس لئے کہ ان عادتوں کو صرف ہمارے ذہن کی سوچ ہی نہیں بلکہ جسم کے غیر صحت مندانہ مطالبات بھی تقویت عطا کرتے ہیں۔

اپنے ذہن کے ساتھ ساتھ ہمیں اپنے جسم کو بھی نظم و ضبط کے تحت لانا ضروری ہے۔ صبح کو بیدار ہوتے ہی بستر سے اُٹھ جانا، صاف اور کھلے ماحول میں ہوا خوری کرنا، ہلکی پھلکی ورزش کرنا ہمارے جسم کے لئے بہت ضروری ہے۔ ان تمام باتوں کو ان کا مقام ضرور ملنا چاہیئے۔

ایک نئی حکومت

ہمیں اپنے اقلیمِ جسم کے لئے ایک نئی طرز کی حکومت قائم کرنا ہوگی جو جسم کو نظم و ضبط کے تحت لا کر اُسے ہمارا آقا نہیں بلکہ ہمارا خادم بنائے۔ اس سلسلے میں ہمیں کثیر مقدار میں دانش مندانہ راہبری مل سکتی ہے اور اس کے مطابق عمل کرنے سے جسم کو نظم و ضبط کا عادی بنایا جا سکتا ہے۔

لذت بخشنے والی عادات کو ترک کرنے کی کوششوں میں ہمیں ضرورت

سے زیادہ اعتماد سے گریز کرنا چاہیئے۔ اس لئے کہ بہت زیادہ کوشش کے بعد بھی اگر ہم خدانخواستہ ناکام رہے تو اس سے ہماری اتنی حوصلہ شکنی ہوگی کہ ہم یہ سوچنے پر مجبور ہو سکتے ہیں کہ اس عادت کو ترک کرنے کی کوشش کرنا ہی بے کار ہے۔

فرض کیجئے کہ آپ کو سگریٹ پینے کی طلب ہے۔ اب بہتر یہ ہوگا کہ یہ کہنے کی بجائے کہ "میں اگلے دو گھنٹوں تک کوئی سگریٹ نہ پیوں گا" آپ اپنے آپ سے یہ کہیئے کہ "میں اگلے نصف گھنٹہ میں کوئی سگریٹ نہ پیوں گا" دو گھنٹہ کی نسبت چونکہ نصف گھنٹہ ایک مختصر سا وقت ہے لہٰذا آپ اپنی بات پر آسانی سے قائم رہ سکتے ہیں اور اس عرصۂ امتحان کو کامیابی سے گذار سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ دو گھنٹے تک سگریٹ واقعی نہ پیتے لیکن اس صورت میں خدشہ یہ تھا کہ اگر خدانخواستہ آپ دو گھنٹے ختم ہونے سے پہلے ہی کسی سگریٹ کو منہ لگا لیتے تو اپنی بات پر قائم رہنے میں ناکامی سے آپ کی اتنی حوصلہ شکنی ہوتی کہ آپ خود اپنی طرف سے بداعتماد ہو جاتے اور یہ بداعتمادی آپ کو میدان سے راہِ فرار اختیار کرنے پر مجبور کر سکتی تھی۔ چھوٹی چھوٹی کامیابیوں سے رفتہ رفتہ بڑی کامیابیوں کی طرف جانا اور اس طرح اپنے آپ پر اعتماد کو فروغ دینا کہیں زیادہ بہتر ہے۔

ترکِ عادت کا عمل ایتھلیٹوں کی طرح ہوتا ہے۔ اگر آپ ایک دن تو مناسب فاصلے تک دوڑ لگائیں لیکن دوسرے دن ایک دم اس فاصلے کو دوگنا کر دیں تو آپ بہت زیادہ تھک جائیں گے اور اگلے دن ہو سکتا ہے کہ

بالکل نہ دوڑ سکیں۔ ایتھلیٹ اپنے آپ کو رفتہ رفتہ ہی کمال پر لاتا ہے۔
اخلاقی تربیت بھی اسی عقلِ سلیم کا تقاضہ کرتی ہے۔ اخلاق و عادات
کی تربیت میں کامیابی بھی ممکن ہے کہ کوئی وقفہ لائے بغیر سفر مسلسل جاری رکھا جائے
اور یوں بالآخر ہم منزل تک پہنچ جائیں۔ عادت کی تعمیر بار بار کے عمل سے
ہوتی ہے۔ ایک فتح کے بعد دوسری فتح اور پھر تیسری فتح۔ یہ سلسلہ اسی طرح
جاری رہتا ہے یہاں تک کہ اپنے آپ پر مکمل قابو پا لیا جاتا ہے۔

حوصلہ نہ ہاریں

اگر ہم ناکام بھی ہو جائیں تو ہمیں حوصلہ نہیں ہارنا چاہیئے۔ اپنی ناکامی
کا اعتراف کرتے ہوئے ہمیں اس کا معروضی طور پر جائزہ لینا چاہیئے اور کچھ
اس قسم کے سوالات اپنے آپ سے کرنے چاہئیں۔ آج میں کیوں ناکام رہا؟
کیا میں اپنے فیصلے پر مطمئن ہو کر بیٹھ جاتا ہوں اور پھر اس پر غور و خوض کرنا
بھول جاتا ہوں؟ کیا میں خود القائی کے عمل سے تھک گیا ہوں یا اسے کارآمد
نہیں سمجھتا؟ کیا میں نے اپنی پرانی ترغیب سے منہ موڑنے اور کسی نئی چیز
کی طرف متوجہ ہونے میں جلدی تو نہیں کی؟ حالات کیا تھے؟ مستقبل میں
ناموافق حالات سے میں پہلو کیسے بچا سکتا ہوں؟ وغیرہ وغیرہ
یہ معلوم کرکے کہ ہم کیوں ناکام رہے! ہم اگلی مرتبہ کے ہنگامی حالات
سے عہدہ برآ ہونے کے لئے ایک بہتر حیثیت میں ہوتے ہیں۔ ہمیں ناکامی کے
احساس کو اپنے ذہن پر سوار نہیں کر لینا چاہیئے بلکہ اس سے حاصل ہونے والے

سبق کو یاد رکھنا چاہیئے۔ ہر ترغیب قوت کی آزمائش ہوتی ہے۔ ہم اگر اس دفعہ
ناکام ہوئے تو کیا ہوا؟ ہم اگلی مرتبہ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرسکتے ہیں۔ بس
اپنی ناکامی کو بھول جائیں اور آگے بڑھیں۔
جس عادت کو ترک کرنے کی ہم کوشش کر رہے ہیں اُسے پیدا کرنے
یا مستحکم کرنے والے تمام محرکات کو ہمیں ختم کر دینا چاہیئے۔ اگر ہمارا اٹھنا
بیٹھنا کچھ ایسے لوگوں میں ہے جو ہمیں اس نقصان دہ عادت کی طرف راغب
کرتے ہیں تو اُن کی رفاقت ترک کرکے ہمیں نئے لوگوں سے تعلقات پیدا کرنے
چاہئیں۔ ہمیں ایسی دوستیاں قائم کرنی چاہئیں اور ایسے عوامل اور دلچسپیاں
پیدا کرنی چاہئیں جو نئے نصب العین کے حصول میں مدد و معاون ہوں۔
ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھے رہنا اور کچھ نہ کرنا بے فائدہ ہوگا۔ زندگی کو
اپنا اظہار کسی نہ کسی سرگرمی میں کرنا چاہیئے۔ اگر کوئی پرانی سرگرمی بُری تھی تو اُس
کی جگہ ہمیں ایک بہتر سرگرمی کو اختیار کرنا چاہیئے۔
تعمیرِ عادت کا کام اگرچہ آسان نہیں تاہم یہ اتنا مشکل بھی نہیں ہے جتنا کہ
محسوس ہوتا ہے۔ عادت میکانکی نوعیت کی ہوتی ہے۔ عادت کے زیرِ اثر
بہت سے کام ہماری کسی محنت اور کوشش کے بغیر خود بخود ہوتے رہتے ہیں۔
اس کی مثال کسی انجن فلائی ویل سے دی جاسکتی ہے کہ اسے چلانے کے لئے
شروع میں تو کچھ قوت کی ضرورت ہوتی ہے لیکن ایک دفعہ اگر یہ چل
پڑے تو پھر یہ اپنے ہی زورِ حرکت کے تحت چلتا رہتا ہے اور پوری مشینری
کو بھی چلاتا رہتا ہے۔

ایسی عادتوں کو اختیار کر لینا جو خود اپنے زورِ حرکت کے تحت کام کرتی رہیں، ہمیں بہت سی مشکلات سے بچا لیتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بات بھی اپنی جگہ بہت اہم ہے کہ اچھی عادتوں کا مطلب اچھی سیرت ہے۔ عادت کسی تصور کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے۔ یہ ایک مقررہ سمت میں بار بار کی جانے والی کوششوں کا نتیجہ ہوتی ہے۔ ایک زور آور نصب العین ہماری توانائیوں اور صلاحیتوں کے استعمال کے لئے سمت متعین کرتا ہے اور اس کی موجودگی میں عادت بالآخر قوتِ ارادی کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ اس سے ہمیں اخلاقی قوت حاصل ہوتی ہے جو انسان کا طرۂ امتیاز ہے۔

یاد رکھنے کی باتیں

۱۔ کسی چیز کی محض تعریف ہی نہ کریں بلکہ خود کو اس کا مستحق بنانے کی کوشش بھی کریں۔

۲۔ کامیابی کی قیمت ادا کریں۔

۳۔ بری عادتوں کو ترک کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ ان سے فرار حاصل کریں۔

۴۔ اپنی ناکامیوں کا جائزہ لیں۔

۵۔ اچھی عادات سے اچھی سیرت کی تشکیل ہوتی ہے۔

باب ۸

خلاصہ

اب تک ہم نے جو کچھ کہا ہے، آیئے اس کا ایک خلاصہ تیار کر لیں۔

قوتِ ارادی ایک اچھی طرح سے مربوط اور مضبوط شخصیت کا نتیجہ ہوتی ہے۔ نصب العین ہماری شخصیت میں تنظیم پیدا کرتے ہیں۔ یہ نصب العین اچھے بھی ہوتے ہیں اور برے بھی۔ اچھے اور موثر نصب العین وہ ہوتے ہیں جو انسان کی قوتوں کے مکمل اظہار اور اس کے تمام جذبات و ہیجانات اور جبلتوں کی ترتیب و تنظیم کے لئے مفید اور موثر ثابت ہوں۔ اس کے مقابلے میں غیر موثر اور ناقص نصب العین وہ ہوتے ہیں کہ جن سے نفسِ انسانی کے کسی ایک ہی محدود پہلو کی تسکین ہو اور باقی پہلو تشنۂ تکمیل رہ جائیں۔

قوتِ ارادی کے لئے ہماری تلاش دراصل ایک خیال آفریں نصب العین کی تلاش ہوتی ہے۔ اس قسم کا نصب العین اگر تلاش کر لیا جائے تو یہ ہماری شخصیت کے مختلف پہلوؤں کو باہم مربوط اور متحد رکھتا ہے اور ایک بامقصد زندگی کو ممکن بناتا ہے۔

قوتِ ارادی کا تعلق عزتِ نفس سے بھی ہوتا ہے۔ ہمیں اپنے آپ پر

اعتماد ہونا چاہیئے ۔ اگر نہیں ہے تو یہ اعتماد پیدا کرنا چاہیئے ۔ تبھی ہم کسی مقصد
کی خاطر زندگی بسر کرسکتے ہیں۔ اپنی ذات کو ترقی دینے اور اپنی پوشیدہ
صلاحیتوں کے اظہار کے لئے عزت نفس بہت ضروری ہے ۔

جمود ، سرگرمی کی راہ روکتا ہے ۔ اپنے نصب العین کی قدر و قیمت پر
غور و خوض کے ذریعے جمود پر قابو پانا چاہیئے ۔

جذبات کو عمل میں ظاہر کیا جائے تو یہ عمل رفتہ رفتہ عادت بن جاتے ہیں۔
"تقسیم کرو اور فتح پاؤ" ایک اچھا مقولہ ہے ۔ اپنے نصب العین کو مرحلہ وار
حاصل کریں۔ اس بات کو پیشِ نظر رکھیں کہ ہمیں اس وقت کیا کرنا ہے ؟
مستقبل اپنی فکر آپ کرے گا ۔

ہمیں خود کو مزاحمت اور مخالفت کا عادی بنانا چاہیئے ۔ مخالفت اور
مزاحمت سے زندگی میں چاشنی اور دلچسپی پیدا ہوتی ہے اور مخالفتوں پر
قابو پانے سے خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے ۔

خود القائی یعنی خود ترغیبی ہماری شخصیتوں میں کسی نصب العین کے
تعین میں مدد گار ثابت ہوتی ہے ۔ اس سے استقلال ، ثابت قدمی اور
اعتماد پیدا ہوتا ہے ۔

نصب العین معقول ، پسندیدہ اور مثبت ہونا چاہیئے ۔ خود ترغیبی کا کام
قوتِ ارادی کو بیدار کرنا ہے ۔ اس طرح سے بیدار ہونے والی قوتِ ارادی
شخصیت کے کسی خاص پہلو تک محدود نہیں ہوتی بلکہ اس کا تعلق پوری
شخصیت سے ہوتا ہے ۔ قوتِ ارادی دراصل سیرت بصورت عمل کا نام ہے

ہمارے ارادوں کے ناکام ہونے کی ایک وجہ یہ ہوتی ہے کہ وہ ہمارے
ذہنی رجحانات کے منافی ہوتے ہیں ۔ پس ہمیں اپنے ذہنی رجحانات کو ایک
نئے نصب العین کے تحت لانا چاہیئے ۔

ہر نئے طرزِ حیات کو اپنانے کی ایک قیمت ادا کرنی پڑتی ہے ۔ اس
قیمت کی ایک صورت یہ بھی ہوسکتی ہے کہ ہم متبادل سرگرمیاں اختیار کرنے
کے لئے تیار ہوں ۔ پرانی دوستیاں ختم کرنے پر آمادہ ہوں اور صبر و استقلال
سے کام لیں ۔

ایک نئی اور اچھی عادت کے فوائد کو پیشِ نظر رکھا جائے تو یہ کوئی
زیادہ قیمت نہیں ۔ نئی اور اچھی عادت ہمارے لئے زندگی کو زیادہ آسان
اور ہموار بنا دیتی ہے اور ہمیں بے شمار امتحانات سے بچا لیتی ہے ۔

تعمیرِ شخصیت کے سلسلے میں نصب العین کو ایک فیصلہ کن حیثیت حاصل
ہوتی ہے ۔ نصب العین عادتوں کی تشکیل کرتے ہیں ۔ ہر شخص کو اپنا نصب العین
خود وضع کرنا چاہیئے ۔ موثر نصب العین قوت ارادی کا راز ہے ۔

اب ہم اپنی بات کو چند ایک دوستانہ مشوروں پر ختم کرتے ہیں ۔ یہ
کتاب ایک اہم اور سنجیدہ موضوع پر لکھی گئی ہے تاہم اس کا یہ مطلب
بھی نہیں کہ یہ کوئی غیر دلچسپ کتاب ہے ۔ اس میں درج مشوروں پر
تھوڑی سی توجہ دیں اور ان پر عمل کریں تو اس کتاب کا نفس مض[illegible]
طرح سے آپ کو سمجھ آجائے گا ۔

ایشیا بکس کی کتابیں اِن بُک سیلرز سے بھی مل سکتی ہیں

☆ رحمٰن بک ہاؤس' اردو بازار' کراچی' فون 7766751 ☆ الکوثر نیوز ایجنسی' فریئر مارکیٹ' کراچی ☆ ویلکم بک پورٹ' مین اردو بازار' کراچی ☆ علم وعرفان پبلشرز' 34 اردو بازار' لاہور' فون 7352332 ☆ طارق بک سینٹر نولکھا بازار' لاہور۔ ☆ کتاب گھر' اقبال روڈ' نزد کمیٹی چوک راولپنڈی شہر' فون 5552929 ☆ اشرف بک ایجنسی' کمیٹی چوک راولپنڈی ☆ اتحاد نیوز ایجنسی' اخبار مارکیٹ' موتی پلازہ بیسمنٹ' مری روڈ' راولپنڈی' فون 5504559' ☆ بک سینٹر' حیدر روڈ' صدر' راولپنڈی۔ ☆ مکتبہ سرحد' خیبر بازار' پشاور' فون 212535' ☆ شمع بک سٹال' بھوانہ بازار' فیصل آباد' فون 613449' ☆ کتب خانہ مقبول عام' جھنگ بازار' گلی نمبر 6' فیصل آباد' فون 612038' ☆ کتابستان بک سیلرز' شاہی بازار' بہاولپور' فون 874815' ☆ ریلوے بک سٹال' ریلوے اسٹیشن' خانیوال' ☆ خانیوال کتاب گھر' چوک مرکزی جامع مسجد' خانیوال' ☆ مسعود نیوز ایجنسی' ملکوال' فون 591209' ☆ طاہر نیوز ایجنسی' عارف بازار' بورے والا' ☆ نیو کالج سٹیشنری مارٹ' لیاقت روڈ' میاں چنوں' فون 661838' ☆ سلطانی نیوز ایجنسی' چکوال' ☆ ہمدرد نیوز ایجنسی' ریلوے بک سٹال' شورکوٹ چھاؤنی' ☆ حق باھو نیوز ایجنسی' نیا اڈا لاریاں' شور کوٹ شہر' ☆ جنجوعہ سٹیشنری مارٹ' کھاریاں' ☆ آئیڈیل سپورٹس' صدر بازار کھاریاں' ☆ ببر نیوز ایجنسی' ٹریفک چوک' جام پور' ☆ ملک نیوز ایجنسی' ٹریفک چوک' ڈیرہ غازی خان' ☆ فیض نیوز ایجنسی' عیسیٰ خیل' ☆ رابیل کتاب گھر' سٹیشن روڈ' لاڑکانہ' ☆ جتوئی نیوز ایجنسی' گھنٹہ گھر' نزد UBL سکھر' ☆ مشتاق نیوز ایجنسی' نزد فائر بریگیڈ' مریم روڈ' پرانا نواب شاہ' ☆ ظفر کتاب گھر' چوک زرگران' مین بازار' کوہاٹ شہر' فون 519677' ☆ کوہاٹ بک سنٹر' بالمقابل سٹی ڈاکخانہ پرانا جیل روڈ' کوہاٹ ☆ امان سنز بک سیلرز' اندرون تحصیل گیٹ' کوہاٹ ☆ طاہر بک ڈپو' چھپر تھانہ روڈ' بنوں' ☆ جاوید نیوز ایجنسی' خاص بازار' بالاکوٹ' ☆ پاکستانی سنز' ہسپتال چوک' میانوالی روڈ' شکر درہ' ☆ عاصم بک ڈپو' گڑھی حبیب اللہ' ضلع مانسہرہ ☆ حاجی گل کرم خان نیوز ایجنسی' چارسدہ' ☆ ہاشمی برادرز' گوردت سنگھ روڈ' کوئٹہ' ☆ عبدالعزیز بک سٹال' میزان چوک' کوئٹہ' ☆ العبید نیوز ایجنسی' جیوانی' ☆ ایم ٹی بک سیلرز' طارق مارکیٹ' ائرپورٹ روڈ' گلگت' ☆ قریشی نیوز ایجنسی' مین بازار' کوٹلی' ☆ حاجی غلام حیدر نیوز ایجنٹ' سماہنی' ضلع بھمبر' ☆ فیض کتاب گھر' نیو بازار' چترال۔

ہماری بعض دلچسپ اور مفید کتابیں